جہاں ڈاکٹر نہیں

مصنف

ڈیوڈ ورنر

تقسیم کنندگان

پاکستان ہوم اینڈ ہیلتھ سروس

ایڈونٹ پورہ ۔ ملتان روڈ

لاہور

جہاں ڈاکٹر نہیں

(ترمیم شدہ)

تصنیف و تالیف

ڈیوڈ ورنر

ترجمہ و تدوین

بشیر خزان

معاون

اختر انجیلی

ناشر

قاصد پبلشنگ ہاؤس

آف سیونتھ ڈے ایڈونٹسٹس۔ لاہور پاکستان

اشاعت ———— اوّل — دسمبر — ۱۹۸۲ء

اشاعت ———— دوم — اکتوبر — ۱۹۸۳ء

اشاعت ———— سوم — مئی — ۱۹۸۵ء

کتابت ———— خالد محمود شیخوپورہ

پرنٹر ———— شرکت پرنٹنگ پریس لاہور

تعداد : چار ہزار

فہرستِ ابواب

جہاں ڈاکٹر نہیں

W 2

مفصّل فہرستِ مضامین

ابواب و شاملات

جہاں ڈاکٹر نہیں

باب ۳۔ مریض کے معائنہ کا طریقہ

باب ۴۔ مریض کی دیکھ بھال کے طریقے

باب ۸۔ دوا ناپنے اور دینے کے اصول ۱۷۹

باب ۹۔ ٹیکے لگانے کے اصول اور احتیاطیں ۱۸۹

جہاں ڈاکٹر نہیں

باب ۱۲۔ روک تھام ــــ بیماریوں سے بچنے کے طریقے

جہاں ڈاکٹر نہیں

باب ۱۶۔ آنکھیں ۴۵۳

جہاں ڈاکٹر نہیں

باب ۲۱۔ بچوں کی صحت اور بیماریاں ۵۸۱

جہاں ڈاکٹر نہیں

عرضِ حال

آج سے کئی برس پہلے حضرت غالب نے خوب فرمایا تھا:

ع ہے جستجو کہ خوب سے ہے خوب تر کہاں

قارئین کرام "جہاں ڈاکٹر نہیں" کا یہ اردو ایڈیشن اسی طرح کی طویل جستجو کا نتیجہ ہے۔

۱۹۷۶ء میں مجھے ایک نومولود بلکہ نامولود بچہ کی دیکھ بھال اور نگہداشت کا کام سونپا گیا۔ یہ بچہ ضلع شیخوپورہ کے قصبہ چوہڑکانہ منڈی میں "دیہی مرکزِ تعلیم صحت" تھا۔ فطرت کی موجودہ مسلّم حالت کا ایک اصول یہ بھی ہے کہ نومولود بچوں کو ہزاروں تکالیف میں سے گزرنا پڑتا ہے۔ ان پر کئی امراض کے حملے ہوتے ہیں اور اگر وہ ان تمام حملوں سے بچ جائیں تو وہ بڑے ہو کر قوم کی خدمت کا مقدس فریضہ انجام دینے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

چوہڑکانہ منڈی کا "دیہی مرکز تعلیم صحت" بھی ایسا ہی بچہ تھا جسے اپنے ابتدائی دور میں ہزاروں انتظامی، حکمتی، تعلیمی، اقتصادی اور سیاسی امراض کے حملوں کا مقابلہ کرنا پڑا۔ مجھے ان دنوں اسی دیہی مرکز تعلیم صحت میں درس و تدریس اور تربیت کا فریضہ سونپا گیا۔ اس سلسلے میں ایک بڑا مسئلہ یہ تھا کہ ہمارے ہاں ہماری اپنی زبان، اردو، میں اس مضمون یعنی صحت سے متعلق کوئی ایسی جامع کتاب نہ مل سکی جسے اس ادارے کے طلبہ و طالبات کے لیے بطورِ نصاب استعمال کیا جا سکتا۔ اس سلسلے میں میں نے ہر ممکن کوشش کی، مگر کچھ بن نہ پڑی۔ مختلف کتابیں ہاتھ لگیں مگر ان میں سے اکثر کمرشل قسم کی تھیں یا زبان دانی اور تفصیل کے لحاظ سے اتنی وسیع نہیں کہ ہمارے مقاصد پر پوری نہ اتر سکیں۔ نیز بعض کتب میں درج حقائق کی حقیقت پر بھی شک گزرا۔ ان سب کتابوں میں بہت اچھی اور قابلِ استعمال چیزیں بھی نظر سے گزریں۔ قصہ مختصر وہ سب کتابیں اچھی تھیں مگر ہمارے استعمال کے لیے غیر موزوں۔

انہی دنوں کسی کرم فرما کی وساطت سے WHERE THERE IS NO DOCTOR ہاتھ لگی۔ یہ کتاب دیکھ کر مجھے انتہائی خوشی ہوئی۔ اس کتاب کا عنوان ہی اتنا جاذب تھا کہ میں اس کتاب کا اچھی طرح مطالعہ کر کے اس نتیجہ پر پہنچا کہ یہ کتاب ہمارے مقاصد کے لیے بہترین ثابت ہو سکتی ہے کیونکہ ہمارے دیہی مرکزِ تعلیم صحت کا مقصد بھی تو یہی تھا کہ طلبہ و طالبات کو دو سال

کا کورس کرا کر ایسے دیہات میں بھیج دیا جائے" جہاں ڈاکٹر نہیں"۔ اس ضمن میں ہم نے چوہڑکانہ کے قرب وجوار میں کئی چھوٹے چھوٹے صحی مراکز قائم کرنے کی تجویز بنا رکھی تھی (جن میں سے چند ایک قائم ہو چکے ہیں اور عوام کی خدمت میں مشغول ومصروف ہیں)۔ یہ تجویز حکومت کے پنجسالہ منصوبہ کے عین مطابق تھی کیونکہ چوہڑکانہ منڈی کا دیہی مرکزِ تعلیمِ صحت دراصل ان تمام چھوٹے چھوٹے دیہی مراکز کا بڑا مرکز بنتا تھا اور اللہ کے فضل سے بن رہا ہے۔ مذکورہ بالا چھوٹے چھوٹے دیہات میں ایم بی بی ایس کی ڈگری یافتہ ڈاکٹر تو کیا کئی دفعہ مناسب تربیت یافتہ ڈسپنسر بھی نہیں ہوتے۔ چونکہ چوہڑکانہ کے" دیہی مرکزِ تعلیمِ صحت" میں تربیت یافتہ ڈاکٹروں، اور معلمینِ صحت کی ٹیمیں باقاعدہ آتی ہیں اس لیے منصوبہ یہ تھا کہ دیہات کے تمام چھوٹے چھوٹے صحی مراکز کی نگرانی چوہڑکانہ میں موجود مرکزِ صحت کرے گا اور ہمارے تربیت یافتہ طلبہ وطالبات ان چھوٹے چھوٹے صحی مراکز کو چلانے کا فریضہ انجام دیں گے۔

ان سارے حقائق کے پیشِ نظر ہم نے اس کتاب کو مقامی ضروریات کے مطابق کلاسز میں استعمال کرنا شروع کر دیا۔ اس منزل پر ایک اور مشکل پیش آئی اور وہ یہ کہ ہمارا سارا کورس بنیادی طور پر اردو میں تھا۔ (اب بھی ہے) مگر یہ کتاب انگریزی میں تھی۔ لہٰذا میں نے اس کا ترجمہ کرنے کی ٹھان لی۔ خیال تو بڑا نیک تھا مگر اس نیک خیال کو عملی جامہ پہنانے کے لیے وقت ہرگز دستیاب نہ تھا۔ چوہڑکانہ کے دیہی مرکزِ تعلیمِ صحت میں درس وتدریس کے ساتھ ساتھ انتظامی ذمہ داریاں بھی میرے کندھوں پر تھیں۔ اور پھر ہفتہ کے دوران تقریباً ہر روز گرد ونواح کے دیہات کے دورے بھی کرنا پڑتے جہاں ہم اپنے طلبہ وطالبات کو عملی تجربہ کی غرض سے لے جایا کرتے تھے۔ اس کی ذمہ داری بھی مجھ پر ہی عائد تھی۔ قصہ کوتاہ میں اس نیک عزم سے لیس، مگر شب وروز کے ایسے تانے بانے میں پھنس کر رہ گیا کہ اس سلسلے میں زیادہ پیش رفت نہ ہو سکی۔

پھر دل کی تسکین کے لیے میں نے اس کتاب کو قسط وار شائع کرنے کا سوچا۔ اس غرض سے میں نے اس کے کئی ابواب ماہنامہ صحت، لاہور بھیج دیے۔ یوں اس کتاب کا ترجمہ شروع ہوا۔ اس سے ماخوذ یہ مضامین ۱۹۷۸ء کے وسط سے اس رسالے میں" ملتا نہ ہو طبیب جہاں نام تک کو بھی" کے عنوان تلے شائع ہو رہے ہیں۔ یہ سلسلہ اب تک جاری ہے۔ اس کتاب کا ترجمہ یوں تکمیل کے مختلف مراحل طے کرتا رہا۔ اور جب پوری کتاب کا پہلا اردو مسودہ تقریباً

مکمل ہو گیا، تو میرا چوبیس سالہ ٹھکانہ سے لاہور تبادلہ ہو گیا۔ لیکن

؎ مشکل ہے میرے عہدِ محبت کا ٹوٹنا

لاہور آ کر میری ذمہ داریاں بدل گئیں۔ میں ان نئی ذمہ داریوں کے بوجھ تلے دب گیا۔ مجھے قاصد پبلشنگ ہاؤس کا مدیر مقرر کر دیا گیا جس میں مجھے ماہنامہ صحت اور ماہنامہ قاصد جدید کی ادارت سونپ دی گئی پورن "جہاں ڈاکٹر نہیں" کا مسودہ کئی مہینوں تک فائلوں کے سینے کا راز بن کر رہ گیا۔ انہی دنوں مجھے مختلف تنظیموں اور اداروں کی طرف سے کئی خطوط موصول ہوئے جن میں اس کتاب کے اردو ایڈیشن کی کاپیاں طلب کی گئیں۔ یہ خطوط بھی میں اس مسودے کے ساتھ ہی دفن کرتا رہا۔ کئی ماہ بعد جب مجھے دوبارہ اس مسودے پر کام کرنے کا موقعہ ملا تو کئی راتوں کی محنتِ شاقہ کے بعد اس کو تکمیل کی سعادت نصیب ہوئی۔

یہ پہلا مسودہ طبی حلقہ کے لوگوں کی ضروریات کو مدِ نظر رکھ کر ترتیب دیا گیا تھا۔ ہمارے قارئین اور دیگر احباب نے اصرار کیا کہ اسے سلیس اردو میں بدلا جائے۔ لٰہذا ہم نے ازسرِ نو اس مسودے کا ترجمہ انگریزی سے اردو اور اردو سے اردو میں کیا۔ پھر اسے مقامی بنانے کی غرض سے تیسرا مسودہ تیار کیا گیا اور پھر اس میں مناسب تصحیح و ترمیم اور ردوبدل کیا گیا۔ یہ سارا عمل چونکہ دفتری کام کے بعد میں اپنے فارغ وقت میں کیا کرتا تھا اس لیے بڑی طوالت اختیار کر گیا۔ اس کتاب کو بہت جلد منظرِ عام پر دیکھنے والوں کے دل ٹوٹ گئے۔ اکثر سوچنے لگے کہ شاید اس سلسلہ میں کچھ بھی نہیں ہو رہا اور یہ کتاب کبھی بھی شائع نہ ہو سکے گی۔

ہم بھی چپ رہے کہ ہر ایک کو کیا بتائیں۔ اس سلسلے میں اختر ذوالفقار انجیلی صاحب نے شروع سے لے کر آخر تک بڑی مدد فرمائی ہے۔ اگر ان کی مدد میسر نہ ہوتی تو شاید معاملہ مزید کٹھائی میں پڑ جاتا۔ ہم عواہ مخواہ ان سب لوگوں کے چور بنے رہیں دن بھر دفتر میں اپنے ادارت کے فرائض انجام دیتا اور رات کو گھر جا کر اس بچہ کی نگہداشت کرتا جس کے بارے میں اکثر لوگوں کا خیال تھا کہ اس کا اسقاط ہو چکا ہے۔

اس وقت اگرچہ میں وقت کی قلت اور حالات کی مجبوری کے تحت پوری طرح مطمئن نہیں ہوں لیکن خوش ہوں کہ یہ کتاب اپنے مراحل اور مصائب سے بحفاظت گزر کر آپ کے ہاتھ میں ہے۔ الحمدللہ! میرے لیے یہ معجزے سے کسی قدر کم نہیں ہے کیونکہ ؏ ختم ہوئیں دشنام کی باتیں

جنرل ایڈیٹر: بشیر خزان

جہاں ڈاکٹر نہیں

دیباچہ

یہ کتاب بنیادی طور پر ان لوگوں کے لیے لکھی گئی ہے جو طبی مراکز سے دور دیہی ایسی جگہوں پر رہتے ہیں جہاں ڈاکٹر نہیں ہوتا۔ مگر جہاں ڈاکٹر ہیں وہاں بھی لوگوں کو اپنی اور دوسروں کی صحت کی حفاظت میں پیش پیش رہنا چاہیے۔ لہذا یہ کتاب تمام لوگوں کے لیے لکھی گئی ہے۔ اس کتاب کو مندرجہ ذیل حقائق کے پیش نظر مرتب کیا گیا ہے :

۱۔ حفظِ صحت تمام لوگوں کا صرف حق ہی نہیں بلکہ ذمہ داری بھی ہے۔

۲۔ صحت سے متعلق لوگوں کو تعلیم دینا ہر صحی پروگرام یا ادارہ کا بنیادی مقصد ہونا چاہیے۔

۳۔ اگر عام لوگوں کو مناسب، واضح اور سادہ معلومات فراہم کر دی جائیں تو وہ اپنی صحت کے عام ترین مسائل کی روک تھام اور علاج گھر پر ہی کر سکتے ہیں۔ یہ علاج اکثر اوقات جلد سستے، اور بعض اوقات ڈاکٹروں کے تجویز کردہ علاج سے بھی بہتر ہوتے ہیں۔

۴۔ طبی علم محض چند خاص لوگوں تک ہی محدود نہیں رہنا چاہیئے بلکہ اسے تمام لوگوں تک پہنچایا جانا چاہیئے۔

۵۔ کم تعلیم یافتہ لوگ بھی زیادہ تعلیم یافتہ لوگوں کی طرح قابلِ اعتماد اور سمجھ دار ہوتے ہیں۔

۶۔ بنیادی حفظِ صحت کے اقدامات لوگوں کے لیے کئے نہیں بلکہ ان سے کروائے جانے چاہئیں۔

حفظِ صحت کا ایک بنیادی اصول یہ ہے کہ ہر شخص اپنی حدود سے واقف ہو۔ اس لیے "جہاں ڈاکٹر نہیں" میں نہ صرف علاج کے متعلق ہدایات دی گئی ہیں بلکہ یہ بھی بتایا گیا ہے کہ ماہرانہ امداد کب طلب کی جانی چاہیئے۔ اس میں ان حالات کی واضح طور پر نشاندہی کی گئی ہے جب کسی ڈاکٹر یا کارکن صحت سے مدد لی جانی چاہیئے۔ ایسے مقامات پر درج ہے "طبی امداد حاصل کریں"۔ لیکن چونکہ ڈاکٹر یا کارکنان صحت اکثر دور ہوتے ہیں اس لیے کتاب میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ دریں اثنا کیا کیا جانا چاہیئے۔

اس کتاب کا یہ ایڈیشن سلیس اردو میں تیار کیا گیا ہے تاکہ کم پڑھے لکھے لوگ بھی اس سے فائدہ اٹھا سکیں۔ درحقیقت یہ کتاب بنیادی طور پر شہری آبادی سے دور رہنے والے

لوگوں کی ضروریات کے لیئے لکھی گئی ہے۔ چونکہ ہمارے وطن میں خواندگی کی شرح بہت کم ہے اس لیئے اس کتاب کو آسان ترین اردو میں لکھنے کی کوشش تو کی گئی ہے مگر اس کے آسان ترین ہونے کے متعلق کوئی حتمی دعویٰ نہیں کیا جا سکتا۔ بعض اوقات الفاظ کی قلت یا متن کی مناسبت کے مطابق کئی بڑے لفظ بھی مجبوراً استعمال کیے گئے ہیں تاہم ایسے الفاظ کی تشریح قوسین ( ) میں کر دی گئی ہے۔ نیز جہاں یہ محسوس کیا گیا ہے کہ لوگ اردو لفظ کی بجائے انگریزی لفظ سے زیادہ واقف ہیں، وہاں انگریزی لفظ بھی قوسین ( ) میں لکھ دیا گیا ہے۔ ان ساری احتیاطوں کے باوجود ہم یہ مانتے ہیں کہ کتاب میں بعض مقامات پر حقائق بیانی کی وجہ سے زبان دانی مجروح ہو کر رہ گئی ہے اور کئی جگہوں پر زبان دانی کی پاسداری میں حقائق بیانی میں بیجا طوالت، اختصار یا مشکل الفاظ استعمال کر دیئے گئے ہیں۔ بہر حال زیرِ نظر کتاب زبان دانی کی معراج نہیں اور نہ ہی ہم اس کے ایسا ہونے کا دعویٰ کرتے ہیں۔ یہ کتاب ایک جذبۂ خدمت کے تحت مرتب کی گئی ہے۔ ہم چاہتے ہیں کہ اس کا مطالعہ کرنے والے حضرات اپنے طبی علم کے اضافہ کے ساتھ ساتھ اپنی زبان کی وسعتوں کو بھی جان سکیں یعنی طبی علم کے ساتھ ساتھ اپنے ذخیرۂ الفاظ میں اضافہ کر سکیں۔ ثقیل الفاظ استعمال کرنے کی سزا بھی ہم نے بھگتنے کی کوشش کی ہے۔ یعنی اس کتاب کے آخر میں مشکل الفاظ کی فرہنگ لگا دی ہے۔

"جہاں ڈاکٹر نہیں" سب سے پہلے ہسپانوی زبان میں لکھی گئی تھی جناب ڈیوڈ ورنر نے میکسیکو کے پہاڑوں میں بسنے والے لوگوں کے ہاں تیرہ برس خدمت کی اور آپ نے یہ کتاب انہی کی زبان میں تصنیف فرمائی۔ آج DONDE NO HAY DOCTOR لاطینی امریکہ کے تمام ممالک میں کثرت سے استعمال ہو رہی ہے۔ بعض ایشیائی ممالک نے بھی کتاب ہذا کا علاقائی زبانوں میں ترجمہ کیا ہے۔ بھارت میں اس کا ہندی اور انگریزی ایڈیشن چھپ چکا ہے۔

یہ اردو ایڈیشن وطنِ عزیز کے تمام باسیوں کے لیے تیار کیا گیا ہے۔ اس پر بے شک بہت محنت کی گئی ہے تاہم ہم اب بھی اس سے مطمئن نہیں ہیں۔ دراصل اس کتاب کی اصل چاشنی جو ہسپانوی زبان میں پائی جاتی تھی، کچھ تو انگریزی ترجمہ میں کم ہو گئی اور کچھ انگریزی سے اردو میں۔ تاہم یہ اردو ایڈیشن انگریزی ایڈیشن کا صرف ترجمہ ہی نہیں اور جو حضرات اسے ترجمہ کی کسوٹی پر پرکھیں گے یقیناً مایوس ہوں گے۔ اس ایڈیشن میں بہت سے مقامات پر اپنی ضروریات اور رسم و رواج کے مطابق ترمیم، تخصیص، تدوین اور اضافہ سے کام لیا گیا ہے۔ الغرض اسے وطنِ

غریبوں کی خاص ضروریات کے پیش نظر تیار کیا گیا ہے۔

سبز صفحات میں جدید ادویات کے استعمال، خوراکیں، اور احتیاطیں درج ہیں۔ ان ادویات کے ناموں کے سامنے خالی جگہیں چھوڑ دی گئی ہیں۔ ان میں مشہور برانڈ نام اور ان کی قیمتیں خود پُر کرلیں۔

یہ کتاب ہر اس شخص کے لیے لکھی گئی ہے جو اپنی اور اپنے گرد و نواح کے لوگوں کی صحت کو بہتر بنانے کا عزم رکھتا ہو تاہم اسے تربیتی اداروں میں بھی بہت استعمال کیا جا رہا ہے۔ اسی لیے اس کتاب کے ابواب سے پہلے کارکن صحت کے لیے کچھ بنیادی باتوں کا ذکر کر دیا گیا ہے۔ ان صفحات کو ضرور پڑھیں کیونکہ ان میں زور دیا گیا ہے کہ کارکن صحت کا بنیادی کام لوگوں کو تعلیم دینا ہے۔

آجکل ترقی یافتہ اور ترقی پذیر ممالک میں ہر جگہ حفظ صحت کے نظام ابتری کی حالت میں ہیں۔ بیشتر مقامات پر اکثر اوقات انسانی ضروریات پوری نہیں کی جا رہیں۔ مساوات برائے نام ہی رہ گئی ہے۔ بہت تھوڑے لوگوں کے ہاتھوں میں بہت زیادہ دولت ہے اور بہت زیادہ لوگوں کے ہاتھوں میں بہت تھوڑی دولت ہے۔

آیئے ہم سب مل کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں کہ وہ ہمارے دلوں کو انسانیت کے درد سے آشنا فرمائے اور جو بھی ہم روایتی اور جدید طب کا مطالعہ کرتے ہیں تو وہ ہمیں توفیق بخشے کہ ہم اس کے مناسب اور بے لوث استعمال سے انسانیت کے کرب میں کمی اور زندگی کے لطف میں اضافہ کرنے میں اسی مہربان کے آلۂ کار ثابت ہوں۔ آمین۔

ناشرین

اُردو ایڈیشن کا تعارف

اِس کتاب کے قارئین کرام کی خدمت میں یہ عرض کر دینا ضروری ہے کہ اِس کا تعارف ماہنامہ صحت، لاہور، کی وساطت سے ہو چکا ہے۔ تاہم رسالے میں شامل مضامین کی موجودگی دو نہایت فرق فرق چیزیں ہیں۔ اِس کتاب کا مکمل ترجمہ کر کے ہم نے اُردو طبّی ادب میں بنیادی میڈیکل ریفرنس کی کتاب کی ایک ضرورت کو پورا کرنے کی کوشش کی ہے۔ یہ کتاب اپنی موجودہ حالت میں مندرجہ ذیل ضروریات پوری کرتی ہے:

۱ پیرا میڈیکل، صحی تربیتی کورسز، اور تعلیم بالغاں کے طالب علموں کے لیئے بنیادی طبّی نصابی کتب۔

۲ گھریلو استعمال کے لیئے فوری توجہ طلب حالات کے لیئے ریفرنس کی کتاب۔

۳ ہر سکول کے اُستاد کے لیئے طلبہ وطالبات کو بنیادی طبّی و صحی اصُولات سمجھانے کی امدادی اور اضافی مواد فراہم کرنے کی کتاب۔

۴ پاکستان کے ہر شہری کے لیئے بنیادی طبّی معلومات فراہم کرنے کی کتاب۔

۵ صحت عامہ سے متعلق افسران، اساتذہ، منتظمین اور طلبہ وطالبات کے لیئے یہ کتاب ایک نادر تحفہ ہے کیونکہ پاکستان میں ایسی ضروریات پورا کرنے کی کوئی کتاب موجود نہ تھی۔ بفضل خدا اس خلا کو پورا کرنے کی حقیر سی کوشش حاضر خدمت ہے۔

یہ اُردو ایڈیشن دراصل ایک تجرباتی کوشش ہے۔ ہم اس کتاب کے پڑھنے والوں سے درخواست کرتے ہیں کہ وہ اس کتاب کو پڑھنے کے بعد اس کی خامیوں اور خوبیوں (اگر کوئی ہو تو) سے ہمیں آگاہ فرمائیں تاکہ ہم اس کتاب کے دُوسرے ایڈیشن کو ان مشورات کی روشنی میں ترتیب دے سکیں۔

بشیر خزان
اختر انجیلی

جہاں ڈاکٹر نہیں

دُوسرے ایڈیشن کا تعارف

قارئینِ کرام "جہاں ڈاکٹر نہیں" کا دُوسرا ایڈیشن آپ کے ہاتھ میں ہے! پہلے ایڈیشن کی کتابت وغیرہ دسمبر ۱۹۸۲ء کو مکمل ہُوئی اور فروری ۱۹۸۳ء تک طباعت جیسے مراحل سے گزر کر آپ تک پہنچ چکی تھی۔ آپ نے اِسے پڑھا اور پسند فرمایا۔ آپ کی پسند کا ایک بَرملا ثبوت یہ ہے کہ مئی ۱۹۸۳ء تک یعنی چند ہی ماہ میں پہلا ایڈیشن ختم ہو چکا ہے اور اِسے حاصل کرنے کے بارے خطوط کا ڈھیر ہر وقت میرے سامنے رہتا ہے۔ اِس کے علاوہ ہمارے نمائندے آپ کے پیغامات اور اصلاحی مشورے بھی ہم تک پہنچاتے رہتے ہیں۔

آپ کی گراں قدر آراء اور مشورات ملحُوظِ خاطر رکھ کر ہم نے چند قابل اور ماہر ڈاکٹر صاحبان کی ہدایت اور نگرانی میں ضرورری اصلاحات کر دی ہیں۔ اُمید ہے آپ اِسے پسند فرمائیں گے۔ فلاحِ عامہ کے لیئے اِسے مُفید تر بنانے کے لیئے آپ کے مزید مشوروں اور آراء کا شدّت سے انتظار رہے گا۔

آپ نے ہماری حقیر سی کاوش کو پسند فرمایا۔ یقین جانیئے اِس سے ہماری بڑی حَوصلہ افزائی ہُوئی ہے۔ ہماری محنت قوم کے خدمت گزاروں کے کام آئی ہے۔ یہ ہماری عزّت افزائی ہے۔

نیازمند

بشیر خزان

مترجم و مدیر

اظہارِ خیال

جہاں ڈاکٹر نہیں

بہت دیر سے میری ہر فرانی خواہش رہی ہے کہ (WHERE THERE IS NO DOCTOR)
کتاب کا اپنی زبان میں ترجمہ کیا جائے کیونکہ یہ کتاب کارکنانِ صحت کی تربیت کے لیے نہایت موزوں ہے۔
مجھے بے حد خوشی اور قلبی طمانیت ہوئی جب میں نے یہ دیکھا کہ سیونتھ ڈے ایڈونٹسٹس' لاہور نے اس
کتاب کا ترجمہ کیا ہے۔

میرا یہ پختہ یقین ہے کہ پاکستان میں یہ کتاب عوام کو امراض کی یلغار اور ہلاکت آفرینی سے محفوظ
رکھنے کے لیے نہایت مفید ثابت ہو گی۔

خدا آپ سب کو اس نیک کام کا اجر دے۔

دعاؤں کے ساتھ

عبدالستار چوہدری

ایم اے، ایل ایل بی، ڈی پی ایچ، ایم پی ایچ (امریکہ)
ہیلتھ ایجوکیشن ایڈوائزر
وزارتِ صحت، حکومتِ پاکستان
اسلام آباد

جہاں ڈاکٹر نہیں

"جہاں ڈاکٹر نہیں" گزشتہ عشرہ کی بہترین اور مقبول ترین طبی کتب میں سے ایک ہے۔ یہ کتاب امراض کے علاج اور ان کی روک تھام کو بڑے سادہ طریقے سے پیش کرتی ہے۔ اس میں موجود رمک تھام اور علاج کے اصول عام لوگوں کے لیے، جنہوں نے طبی یا صحی میدان میں کوئی باقاعدہ تربیت حاصل نہیں کی، قابل فہم ہیں۔ اس کتاب نے شفایابی کے عمل پر پڑا ہوا طلسمی خول پارہ پارہ کر دیا ہے۔ زیر نظر کتاب صحت برقرار رکھنے اور اسے بہتر بنانے کے لیے عام لوگوں کو عملی ہدایات فراہم کرنے میں بے نظیر ہے۔ "جہاں ڈاکٹر نہیں" میں ان سوالات کے جواب فراہم کیے گیے ہیں جو ہر شخص کبھی نہ کبھی ضرور پوچھتا ہے۔ مثلاً: کیا مجھے اس بیماری کا علاج گھر پر ہی کرنا چاہیئے؟ کیا مجھے اس بیماری کے متعلق کسی ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیئے؟ کیا یہ مرض تشویشناک ہے؟ کیا یہ مسئلہ فوری طبی توجہ طلب ہے؟ یا کیا اس میں کوئی فکر کی بات تو نہیں؟ وغیرہ وغیرہ۔ جو لوگ کسی ڈاکٹر کی ہدایات اور خدمات سے مستفیض ہونے کی بساط نہ رکھیں ان کے لیے یہ کتاب لعل نایاب سے کم نہیں کیونکہ اس میں گھر پر ہی بیماروں کی حفاظت اور دیکھ بھال کرنے کے اصول عام فہم اور سادہ زبان میں پیش کیے گئے ہیں۔ ان سب باتوں سے بڑھ کر اس کتاب میں موجود ایسی عملی ہدایات دی گئی ہیں جن پر عمل کرنے سے لوگ تندرست رہ سکتے ہیں تاکہ طبی امداد کی ضرورت ہی نہ پڑے یا اگر پڑے تو صرف کبھی کبھار۔ صحت میں دلچسپی رکھنے والے ہر شخص کو "جہاں ڈاکٹر نہیں" ضرور پڑھنی چاہیئے۔

ڈاکٹر ٹی۔ این۔ ملن
ایم۔ ڈی۔، ایم۔ پی۔ ایچ۔، ایف۔ اے۔ اے۔ ایف۔ پی۔، ایف۔ آر۔ ایس۔ ایچ (امریکہ)
میڈیکل ڈائریکٹر دیہی مرکز تعلیم صحت
چوہڑکانہ۔ شیخوپورہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

شاید یہ کہنا غلط نہ ہو گا کہ پاکستان بھر میں ہماری قومی زبان یعنی اردو میں صحت کے موضوع پر بنیادی اور سائنسی معلومات فراہم کرنے والی کتب تقریباً نایاب ہیں۔ یہاں تک کہ پیرامیڈیکل سٹاف بالخصوص صحی معاونین اور ڈسپنسروں کے لیے نصابی کتابوں کے طور پر پڑھنے اور پڑھانے کے لیے اردو زبان میں کتابوں کی نایابی طلباء اور اساتذہ دونوں کے لیے مشکل اور پریشانی کا باعث ہے۔ ڈاکٹر ڈیوڈ ورنر کی کتاب "WHERE THERE IS NO DOCTOR" دیہی صحت کے پروگرام کے تحت پاکستان میں متعارف کرائی گئی لیکن اس کی افادیت اور گوناگوں خوبیوں کے باوجود اس سے پوری طرح استفادہ نہ کیا جاسکا صرف اس لیے کہ کتاب انگریزی زبان میں تھی۔ اردو زبان میں ایسی کتاب کی ضرورت بدستور قائم رہی۔

جنابِ بشیر خزان ایم پی۔ ایچ (امریکہ) یقیناً مبارک باد کے مستحق ہیں اور ان کی کوشش قابلِ ستائش ہے کہ انہوں نے اس ضرورت کو نہ صرف شدت سے محسوس کیا بلکہ اس مفید اور گراں قدر کتاب کا اردو زبان میں ترجمہ کر کے اس ضرورت کو پورا کرنے کی کامیاب کوشش کی ہے۔

یہ اردو ترجمہ نہایت سادہ، عام فہم اور بامحاورہ ہے۔ جناب بشیر خزان نے موقع کی مناسبت سے غیر ملکی مثالوں کی جگہ مقامی مثالوں سے کام لیا ہے۔ گویا اس طرح کتاب کی افادیت دوبالا ہو گئی ہے۔ اب اس کتاب سے کما حقہٗ استفادہ کیا جا سکتا ہے۔

بلاخوفِ تردید کہا جا سکتا ہے کہ "جہاں ڈاکٹر نہیں" دور افتادہ گاؤں کے باسی سے لے کر دیہات سدھار کے کارکنوں، پیرامیڈیکل طلباء و طالبات، ان کے اساتذہ، زچہ بچہ کے مراکز اور ہر خاص و عام کے لیے مفید اور کارآمد ہے۔ جیسا کہ کتاب کے نام سے ظاہر ہے اس کتاب کا مطالعہ ڈاکٹر تو نہیں بنا دیتا لیکن صحت سے متعلقہ جملہ پہلوؤں پر روشنی ضرور ڈالتا ہے۔ صفائی کی اہمیت، بیماریوں سے بچاؤ، حفظِ ماتقدم و ٹیکسین سے لے کر روزمرہ پیش آنے والی بیماریوں کے علاج، حادثات کی صورت میں مریضوں کی دیکھ بھال، مریض کی تیمارداری، نرسنگ ،

زچہ بچہ اور خاندانی منصوبہ بندی جیسے موضوعات پر بہ عملی معلومات و ہدایات فراہم کرتی ہے۔
میری رائے میں کارکنانِ صحت کے علاوہ بھی ہر پڑھے لکھے گھر میں اس کتاب کا ہونا اور اس کا مطالعہ کیا جانا انتہائی مفید اور کارآمد ثابت ہوگا۔

ڈاکٹر محمد یوسف قریشی ایم۔بی۔بی۔ایس
بہبودِ عامہ ہسپتال شیخوپورہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ کتاب عام آدمی کو طبی امداد کی اہمیت اور ضرورت سمجھانے اور "نیم حکیم" کو اپنے طریقۂ علاج میں اصلاح کی ترغیب دینے کی بہترین کاوش ہے۔ اسے پڑھ کر طبی پیشے سے منسلک حضرات و خواتین بھی خصوصاً جو شہر سے باہر نہ نکلے ہوں، وطن عزیز کے دیہی، غربت زدہ اور ترقی پذیر علاقوں کی عام صحی ضروریات کو بخوبی سمجھ اور جان سکتے ہیں۔

ڈاکٹر سیموئیل نواب
ایم بی بی ایس
ایم سی پی ایس
اسسٹنٹ سرجن
یو سی ایچ ہسپتال، لاہور

جہاں ڈاکٹر نہیں

جناب ڈیوڈ ورنر کی کتاب WHERE THERE IS NO DOCTOR پیرا میڈیکل اسٹاف کے لیے ایک نادر تحفہ ہے۔ اس کا اندازِ تحریر و تشریح اس قدر سادہ اور عام فہم ہے کہ اس سے ہر شخص فیضیاب ہو سکتا ہے۔ اگر اس کتاب کا اردو زبان میں ترجمہ ہو جائے تو یہ ہر گھر اور طبی سہولیات سے محروم علاقوں، خصوصاً جہاں ڈاکٹر نہیں ہوتے یا نہیں پہنچ سکتے کے لیے بڑی مفید ثابت ہو سکتی ہے۔

ڈاکٹر اسد سعید سہیل
ایم ڈی۔ ایم اے ایم ایس،
ایف آئی سی اے، (امریکہ)
ماہر امراض بچگان
یو سی۔ ایچ ہسپتال، لاہور

جہاں ڈاکٹر نہیں

کسی دانشور کا کہنا کہ "ہر بچہ اپنے ساتھ یہ پیغام لے کر آتا ہے کہ خدا ابھی تک بنی نوع انسان سے مایوس نہیں ہوا۔"

یہ معقولہ کسی وضاحت کا محتاج نہیں کیونکہ یہ ایک ایسی حقیقت ہے کہ خود اپنی وضاحت کرتی ہے۔ جب بچہ پیدا ہوتا ہے تو وہ ایک اور نسل کا آغاز ہوتا ہے۔ اس کی زندگی سے ہزاروں نیکیاں اور ہزاروں بدیاں وقوع میں آتی ہیں۔ مگر خدا تو بچوں کو اس دنیا میں بھلائی کے لیے بھیجتا ہے کیونکہ وہ الرحمان اور الرحیم ہے۔ ہر بچہ یوں واقعی اپنے ساتھ یہ پیغام لے کر آتا ہے کہ خداوند باری تعالیٰ انسان کی بدکاری دیکھنے کے باوجود مایوس نہیں ہے۔ یوں ہر بچہ خدا کے صبر اور امید کا پیامبر ہوتا ہے۔

بالکل اسی طرح ہر اچھی کتاب اس بات کی آئینہ دار ہوتی ہے کہ انسان ابھی تک بنی نوع انسان سے مایوس نہیں ہوا۔ اچھی کتابیں لکھنے اور ترتیب دینے والوں کے دلوں اور دماغوں میں یہی حقیقت کارفرما ہوتی ہے کہ بنی نوع انسان کی موجودہ حالت سے ہمیں مایوس نہیں ہونا چاہیئے اور کہ نوعِ انسان قابلِ اصلاح ہے۔ انسان کی حالت بہتر بنائی جا سکتی ہے۔ یوں ہر اچھی کتاب کا مصنف یا مترجم بھلائی کی عظمت اور مستقبل میں انسانیت کے حقیقی جذبہ کی بالادستی کا پیامبر ہوتا ہے۔

"جہاں ڈاکٹر نہیں" بھی ایک ایسی ہی کاوش ہے۔ ایک دیوانہ کا نعرہ ہے "انسانو! انسانوں سے بھلائی کرو۔" طبی اور اخلاقی لحاظ سے یہ ترقی پذیر ممالک پر خصوصاً بہت بڑا احسان ہے۔ اس کتاب میں سادہ ترین علاج سے لے کر نہایت جدید ترین علاجوں تک کا ذکر کیا گیا ہے۔ امراض کی نشانیاں اور انسدادی اقدامات کو بڑے واضح اور مختصر طریقہ سے بیان کیا گیا ہے۔ اس کتاب نے میرے اپنے وطن پاکستان کی ایک اشد ضرورت کو پورا کیا ہے۔ اس عظیم کارِ خیر کے لیے میں جناب ڈیوڈ ورنر صاحب کو دلی مبارک باد پیش کرتا ہوں۔ دوئم جناب بشیر خزان صاحب مبارکباد کے حق دار ہیں جنہوں نے اس کتاب کا نہ صرف اردو ترجمہ کیا ہے بلکہ اسے پاکستان کی ضروریات کے مطابق پیش کرنے کی کامیاب کوشش کی ہے۔

یوں یہ کتاب سندھی ادب میں ایک گراں قدر اضافہ ہو گئی ہے۔ میں بخوبی سمجھتا ہوں کہ ایسی کتاب کا ترجمہ کرنا فنی اور لسانی لحاظ سے بڑے جان جوکھوں کا کام ہے۔ مگر اللہ کی رحمت ہے کہ دنیا میں ایسے لوگ ابھی تک موجود ہیں جنہیں ناقابلِ تسخیر کوہ سر کرنے میں خوشی ملتی ہے۔

میرا دل چاہتا ہے کہ میں لکھتا ہی جاؤں مگر کیا لکھوں؟ جو میں نے شاید آج سے برسوں بعد لکھنا تھا وہ تو آپ کے ہاتھوں میں ابھی سے کتابی صورت میں موجود ہے۔ اس کتاب کے لیے اظہارِ خیال لکھ رہا ہوں بلکہ بہت سے خیالات لیے بیٹھا ہوں مگر اظہار نہیں کر پا رہا۔

بس میں آخر میں یہی کہنا چاہوں گا کہ یہ ایک اچھی کتاب ہے اسے پڑھنا ہر پڑھے لکھے شخص کے لیے مفید ثابت ہوگا۔

انجم وحید
طالب علم سالِ اول
شعبۂ امراضِ منطقہ حارہ
جامع فیہاتن

جہاں ڈاکٹر نہیں

دیہی کارکنِ صحت کے نام

دیہی کارکنِ صحت کے نام

دیہی کارکنِ صحت کون ہے؟

دیہی کارکن صحت وہ شخص ہے جو اپنے خاندان اور پڑوسیوں کو بہتر صحت کا راستہ دکھائے۔ گاؤں کے لوگ عموماً کسی خاص قابلیت یا ہمدردی کی وجہ سے کارکنِ صحت کا انتخاب کرتے ہیں۔

بعض دیہی کارکنانِ صحت کسی منظم پروگرام یا ادارے سے تربیت اور مدد حاصل کرتے ہیں، مثلاً وزارتِ صحت۔ دیگر کا کوئی سرکاری رتبہ تو نہیں ہوتا لیکن معاشرے میں، صحت کے معاملات کے متعلق ان کو طبیبوں اور راہنماؤں کی سی عزت حاصل ہوتی ہے۔ ان کا علم عموماً مشاہدہ تجربہ اور مطالعہ پر مبنی ہوتا ہے۔

یعنی دیہی کارکن صحت میں ہر وہ شخص شامل ہے جو اپنے گاؤں، محلے اور شہر کو صحت افزا اور قابل رہائش جگہ بنانے کا جذبہ رکھے۔

اس کا مطلب یہ ہوا کہ ہر شخص کارکنِ صحت بن سکتا ہے اور بننا بھی چاہیئے!

- والدین اپنے بچوں کو صاف ستھرا رہنا سکھا سکتے ہیں۔
- کسان لوگ زمین سے زیادہ پیداوار حاصل کرنے کے لیے اکٹھے مل کر کام کر سکتے ہیں۔

- اساتذہ کرام طالب علموں کو عام بیماریوں اور زخموں کی روک تھام اور علاج کرنے کے طریقے بتا سکتے ہیں۔
- طالب علم سیکھی ہوئی باتیں والدین تک پہنچا سکتے ہیں۔
- دوا فروش حضرات ادویات کا صحیح استعمال دریافت کر کے خریداروں کو عقلمندانہ مشورے دے سکتے ہیں۔
- دائیاں، دوران حمل اچھی غذا کھانے، اپنا دودھ پلانے، اور خاندانی منصوبہ بندی کی اہمیت کے بارے میں والدین کو صلاح مشورہ دے سکتی ہیں۔

یہ کتاب خصوصاً کارکنِ صحت کے لیے لکھی گئی تھی لیکن اس کتاب کی ترتیب تو میں اس کا حلقہ بڑا وسیع کر دیا گیا ہے۔ اب یہ کتاب پڑھنے والا اپنی ذات، اپنے خاندان، اپنے محلے، گاؤں یا شہر کا حقیقی خیر خواہ بن سکتا ہے۔

لہٰذا اگر آپ کارکنِ صحت، حکیم، معاون نرس، نرس یا ڈاکٹر بھی ہوں تو یاد رکھیں کہ یہ کتاب محض آپ کے لیے ہی نہیں لکھی گئی بلکہ سب کے لیے ہے۔ یہ علم دوسروں تک بھی پہنچائیں۔

دیہی کارکنِ صحت اپنے لوگوں کے ساتھ رہتا اور کام کرتا ہے اس کا پہلا فرض اپنے علم کی روشنی دوسروں تک پہنچانا ہے۔

اپنا علم دوسروں تک پہنچانے کی غرض سے یہ کتاب استعمال کریں۔ لوگوں کو چھوٹے چھوٹے گروہوں کی صورت میں اکٹھا کرنے کی کوشش کریں۔ ان کے ساتھ مل کر اس کتاب کا ایک باب پڑھ کر اس پر تبادلۂ خیالات کریں۔ یوں آپ باہم مل کر اس کتاب کا مطالعہ کر سکتے ہیں۔

دیہی کارکن صحت کے نام خط

عزیز دیہی کارکن صحت،

یہ کتاب زیادہ تر لوگوں کی صحت کی ضروریات کے متعلق ہے، لیکن اپنے گاؤں کو قابل رہائش اور صحت افزا جگہ بنانے کے لیے آپ کو لوگوں کی انسانی ضروریات کا بھی علم ہونا چاہیئے۔ لوگوں کے متعلق آپ کی واقفیت اور خیر خواہی اتنی ہی ضروری ہے، جتنا ادویات اور حفظان صحت کا علم۔

مندرجہ ذیل چند ہدایات سے آپ کو لوگوں کی صحت اور دیگر ضروریات پورا کرنے میں مدد ملے گی۔

۱۔ رحم دلی سے پیش آئیں (ہمدردی) کچھ کرنے کی نسبت، محض دوستانہ الفاظ، مسکراہٹ، کندھے پہ تھپکی، محبت، خلوص اور احساس کی کوئی اور نشانی کا لوگوں پر زیادہ گہرا اثر ہوتا ہے۔

ہمدرد نہیں!

اکثر ہمدردی دوا سے زیادہ ضروری اور مفید ہوتی ہے۔ ہمدردی دکھانے سے کبھی گریز نہ کریں۔

دوسروں کے ساتھ اپنے برابر کا سلوک کریں جب آپ کو جلدی یا فکر نے ہر طرف سے گھیرا ہو، تو بھی دوسروں کے احساسات اور ان کی ضروریات کو یاد رکھنے کی کوشش کریں۔ ہمیشہ سوچیں کہ "اگر یہ مریض میرے ہی خاندان کا فرد ہوتا تو میں کیا کرتا؟"

جو لوگ بہت زیادہ بیمار یا مر رہے ہوں ان کے ساتھ خاص ہمدردی سے پیش آئیں۔ ان کے خاندانوں کے ساتھ محبت سے پیش آئیں، ان پہ اپنے احساسات ظاہر کریں۔

۲۔ اپنا علم دوسروں تک پہنچائیں۔

بحیثیت کارکن صحت آپ کا اولین فرض تعلیم دینا ہے۔ اس کا مطلب لوگوں کو بیماریوں سے بچنے کے طریقہ بتانا ہے۔ اس کے معانی لوگوں کو اپنی بیماریاں پہچاننے اور ان کے ساتھ نباہ کرنے کے متعلق سکھانا بھی ہے۔ اس میں گھریلو علاج معالجوں اور

عام دوائیوں کا عقلمندانہ استعمال بھی شامل ہے۔

آپ نے کوئی ایسی بات نہیں سیکھی جس کو اگر احتیاط سے دوسروں کو سمجھایا جائے تو وہ ان کے لیے خطرے کا باعث بنے گی۔

بعض ڈاکٹر "خود اپنی دیکھ بھال کرنے" کے متعلق یوں باتیں بناتے ہیں گویا کہ یہ خطرناک ہو۔ شاید اس لیے کہ وہ چاہتے ہیں کہ لوگ محض ان کی مہنگی خدمات پر ہی انحصار کریں لیکن حقیقت میں صحت کے زیادہ تر عام مسائل کا بندوبست ابتدائی طور پر اور بہتر طریقے سے گھر

اپنے علم کی روشنی دوسروں تک پہنچانے کی تجاویز سوچیں۔

کے لوگ ہی کر سکتے ہیں۔

۳ اپنے لوگوں کی روایات اور خیالات کا احترام کریں۔

چونکہ آپ نے جدید ادویات کے متعلق کچھ سیکھ لیا ہے، اس کا یہ مطلب ہرگز نہیں کہ اب آپ کو اپنے لوگوں کے رسم و رواج اور علاج کے طریقوں کی قدر نہیں کرنی چاہیئے۔ بہت دفعہ جب طبی سائنس اپنا کام شروع کرتی ہے تو شفا کے سلسلے میں انسانی لمس ختم ہو جاتا ہے۔ یہ بہت المناک بات ہے۔ کیونکہ.....

اگر آپ جدید ادویات میں سے بہترین دوا کو روائتی علاج کے بہترین طریقے کے ساتھ ملا کر استعمال کر سکیں تو یہ امتزاج غالباً اُن دونوں کو الگ الگ استعمال کرنے سے بہتر ثابت ہو سکتا ہے۔

یوں آپ اپنے لوگوں کی روایات اور تہذیب میں کمی کی بجائے اضافہ کریں گے۔

بے شک اگر بعض گھریلو علاج معالجے (مثلاً نومولود بچہ کی تازہ کٹی ہوئی آنول پر فضلہ لگانا) آپ کو نقصان دہ معلوم ہوں تو آپ کو انہیں بدلنے کے متعلق کچھ کرنا چاہیئے۔ مگر ایسی تبدیلیاں بڑی احتیاط سے کریں۔ کہیں لوگوں کے عقائد کی توہین نہ ہونے پائے۔ لوگوں کو محض یہ کبھی نہ بتائیں کہ وہ غلط ہیں۔ بلکہ انہیں سمجھائیں کہ ان کا طریقہ کار فرق کیوں ہونا چاہیئے۔

لوگ اپنے رویے اور روایات کو بدلنے میں بڑے سست ہوتے ہیں۔ اس کی ایک خاص وجہ ہے وہ اپنی سمجھ کے مطابق بالکل ٹھیک کام کرتے ہیں۔ اس لیے یہ بات بڑی قابلِ قدر ہے۔

جدید طبی سائنس بھی تمام سوالوں کے جواب فراہم نہیں کر سکتی۔ بیشک اس نے چند مسائل کو حل کرنے میں مدد دی ہے۔ مگر اس سے اور بہت نئے پیچیدہ مسائل بھی پیدا ہو گئے ہیں بعض اوقات تو یہ نئے مسائل پہلوں سے بھی بڑے ہیں۔ لوگ بہت جلد جدید طب اور اس کے ماہرین پر انحصار کرنا اور ادویات کو ضرورت سے زیادہ استعمال کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ یوں وہ خود اپنی اور ایک دوسرے کی قدر کرنا بھول جاتے ہیں۔

لہٰذا آہستہ چلیں ـــــ اپنے لوگوں، ان کی روایات اور انسانی وقار کا گہرا جذبہ ہمیشہ اپنے اندر رکھیں۔ موجودہ علم اور فن پر تعمیر کرنے میں اپنے لوگوں کی مدد کریں۔

دیسی حکیموں اور دائیوں کے ساتھ مل کر کام کریں ـــــ ان کے خلاف نہیں۔

ایک دوسرے سے سیکھیں۔ یہ بڑی نیک بات ہے۔

۴۔ اپنی حدود سے واقف رہیں۔ اگر کوئی بات آپ کے علم سے باہر ہو تو خواہ مخواہ مریض پر تجربے نہ کریں۔

چاہے آپ کا علم اور فن کتنا وسیع یا ناقص ہو، آپ کی بھلائی اسی میں ہے کہ آپ اپنی حدود سے تجاوز نہ کریں۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ جو کچھ آپ کرنا جانتے ہیں صرف وہی کریں۔ اگر بعض اشیا لوگوں کے لیے نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہوں یا ان کو خطرے میں ڈال سکتی ہوں تو جو باتیں آپ نے نہ سیکھی ہوں یا جن میں آپ کا زیادہ تجربہ نہ ہو، انہیں استعمال نہ کریں۔

ہر کام دانشمندی سے کریں۔

اپنی حدود سے آگے نہ بڑھیں۔

آپ کے کچھ کرنے یا نہ کرنے کا انحصار اس بات پر ہوگا کہ آپ کو زیادہ ماہرانہ امداد حاصل کرنے کے لیے کتنی دور جانا پڑتا ہے۔

مثال کے طور پر: ایک ماں نے بچہ جنا ہے اور آپ کے خیال کے مطابق اس کا خون اعتدال سے زیادہ بہہ رہا ہے۔ اگر آپ طبی مرکز سے آدھ گھنٹے کے سفر کے پر رہتے ہوں تو اسکو ایک دم وہاں لے جانا عقلمندی ہو گی۔ لیکن اگر جریان خون بہت زیادہ ہے اور آپ مرکز صحت سے بہت دور رہتے ہوں تو آپ اس کے رحم کی مالش کر سکتے ہیں یا کسی آکسی ٹوسک (Oxytocic) کا ٹیکہ لگا سکتے ہیں چاہے آپ کو یہ ٹیکہ لگانا کبھی نہ سکھا یا گیا ہو۔

غیر ضروری خطرات مول نہ لیں لیکن جب کچھ نہ کرنے کی صورت میں خطرہ زیادہ ہو تو کسی ایسے طریقۂ کار کو آزمانے سے مت گھبرائیں جس کے مفید ہونے کے متعلق آپ کو کافی حد تک یقین ہو۔

اپنی حدود سے تجاوز نہ کریں۔ لیکن اپنا دماغ بھی استعمال کریں۔ اپنی جان کی بجائے ہمیشہ مریض کی جان کو بچانے کی ہر ممکن کوشش کریں۔

۵۔ علم حاصل کرتے رہیں۔ علم حاصل کرنے کے ہر موقعہ سے فائدہ اٹھائیں جو کتابیں اور معلوماتی رسائل آپ کے ہاتھ لگیں۔ ان کا خوب مطالعہ کریں یوں بہتر کارندے، استاد یا شخص بننے میں آپ کی مدد ہوگی۔

سیکھتے رہیں ــــ اگر آپ کو کوئی کہے کہ بعض چیزیں آپ کو سیکھنی نہیں چاہییں تو اس کا یقین نہ کریں۔

ڈاکٹروں، حفظانِ صحت کے افسروں، زراعتی ماہروں، اور دیگر سب صاحبِ علم حضرات سے سوال پوچھنے کے لیے ہر وقت تیار رہیں۔

اضافی نصاب اور مزید تربیت حاصل کرنے کے موقعوں کو کبھی ہاتھ سے نہ جانے دیں۔

آپ کا پہلا کام تعلیم دینا ہے، اور اگر آپ بذاتِ خود ہی سیکھنا بند کر دیں تو بہت جلد دوسروں کو سکھانے کے لیے آپ کے پاس کوئی نئی چیز نہیں ہوگی۔

۶۔ آپ جو کچھ بھی سکھائیں پہلے خود اس پر عمل کریں۔

آپ کے قول کی نسبت فعل کی طرف لوگوں کی توجہ زیادہ ہوتی ہے۔ کارکنِ صحت کی حیثیت سے آپ کو اپنی ذاتی زندگی اور عادات میں خصوصاً محتاط رہنا چاہیئے تاکہ آپ اپنے پڑوسیوں کے لیے اچھا نمونہ قائم کر سکیں۔

اس سے پہلے کہ آپ دوسروں

جو کچھ آپ سکھائیں اس پر پہلے خود عمل کریں ورنہ آپ کی بات کون سنے گا؟

کو بیت الخلا بنانے کی تاکید کریں آپ کے اپنے گھر میں بیت الخلا ہونا ضروری ہے۔
نیز اگر آپ کام کرنے کے لیے کسی گروہ کو منظم کریں، مثال کے طور پر کوڑا کرکٹ پھینکنے کا مشترکہ گڑھا کھودنے کے لیے ـــــ تو آپ بھی دوسروں کے برابر محنت کریں۔

اچھا راہنما لوگوں پر حکم ہی نہیں چلاتا بلکہ تقلید کے لیے نمونہ قائم کرتا ہے۔

۷۔ ہر کام بخوشی کریں۔
اگر آپ چاہتے ہیں کہ دوسرے لوگ اپنے گاؤں کو بہتر بنانے اور اپنی صحت کی دیکھ بھال کرنے میں حصہ لیں تو آپ کو خود ایسے مشاغل میں دلچسپی لینی چاہیئے۔ اگر آپ خود ایسا نہیں کرتے تو آپ کی مثال کی پیروی کون کرے گا؟ کون آپ کے نقش قدم پر چلے گا؟
بستی یا محلے کے کاموں کو تفریحی مہموں کی شکل دیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ چاہتے ہیں کہ پانی پینے کی جگہ (کنواں) سے جانور دور رہیں تو آپ کو عوامی کنویں کے گرد باڑ لگا دینی چاہیئے۔ لیکن باڑ لگانے کا یہ کام نہایت مشکل ثابت ہو سکتا ہے۔ لیکن اگر سارا گاؤں مل کر "مانگی" ڈال دے جس کے ساتھ ساتھ موسیقی اور اشیائے خورد و نوش کا اہتمام بھی کر دیا جائے تو یہ سارا کام بطور تفریح بڑی جلدی کیا جا سکتا ہے۔

اگر بچے کام کو کھیل میں تبدیل کر لیں تو وہ محنت سے کام کریں گے اور محظوظ بھی ہوں گے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کو آپکی محنت کا معاوضہ ملے یا نہ ملے لیکن آپ کو غریبوں یتیموں، محتاجوں اور پیسوں کی بجائے لوگوں کی خدمت کریں کیونکہ یہ نیکی مال و زر سے بہتر ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

بے سہارا لوگوں کی مدد سے کبھی انکار نہیں کرنا چاہیئے۔
یوں آپ لوگوں کا اعتماد اور محبت جیت لیں گے۔ ان کی قدر و قیمت پیسوں سے کہیں بڑھ کر ہے۔

۸۔ مستقبل پر نگاہ رکھیں اور دوسروں کو بھی یہی ہدایت کریں۔
ذمہ دار کارکن صحت لوگوں کے بیمار پڑنے کا انتظار نہیں کرتا، بلکہ بیماری کے شروع ہونے سے پہلے ہی اسے روکنے کی کوشش کرتا ہے۔ کارکن صحت لوگوں کی حوصلہ افزائی کرتا ہے کہ وہ اسی وقت ایسے اقدامات کریں جن سے مستقبل میں ان کی صحت محفوظ رہ سکے۔

بیشتر بیماریاں قابل انسداد ہیں۔ پھر تو آپ کو چاہیئے کہ آپ اپنے لوگوں کی مدد کریں جس سے وہ صحت کے مسائل کے اسباب سمجھ کر ان کے متعلق موثر اقدامات کر سکیں۔
اکثر اوقات صحت کے مسائل کی کئی وجوہات ہوتی ہیں جو ایک دوسری کا سبب بنتی ہیں۔ مسئلہ کو پوری طرح ختم کرنے کے لیے اس کی بنیادی وجوہات معلوم کی جانی چاہئیں تاکہ ان کا سدباب کیا جا سکے۔
مثلاً اکثر دیہات میں چھوٹے بچوں کی موت کی عام ترین وجہ اسہال ہیں۔ یہ بیماری جزوی طور پر صفائی کی کمی کی وجہ سے پھیلتی ہے۔ اس مسئلہ کے حل کے واسطے آپ لوگوں کو بیت الخلا کھودنے اور صفائی کے بنیادی راہنما خطوط پر عمل کرنے کی ہدایت دے سکتے ہیں۔
لیکن جو بچے عموماً اسہال میں مبتلا رہتے یا ان کے سبب مر جاتے ہیں اکثر ناقص غذائیت یافتہ ہوتے ہیں۔ ان کے جسم میں عفونتوں کا مقابلہ کرنے کی طاقت نہیں ہوتی۔ لہٰذا اسہال کے باعث موت کی روک تھام کرنے کے لیے ناقص غذائیت کی روک تھام کرنا بھی ضروری ہے۔
اتنے زیادہ بچے ناقص غذائیت کا شکار کیوں ہوتے ہیں؟

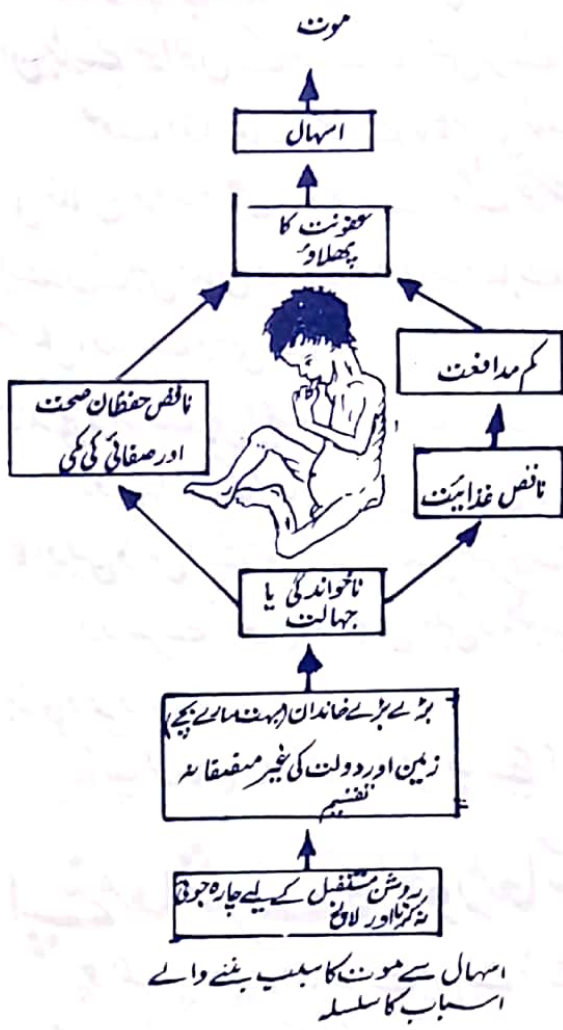
- کیا اس کی وجہ یہ ہے کہ مائیں نہیں جانتیں کہ ان کے بچوں کے لیے اہم ترین غذائیں کون سی ہیں (مثلاً ماں کا اپنا دودھ)؟
- کیا اس کی وجہ یہ ہے کہ خاندان کے پاس اپنی ضروریات کے موافق خوراک پیدا کرنے کے لیے پیسہ اور زمین کافی نہیں ہیں؟

- کیا اس کی وجہ یہ ہے کہ مٹھی بھر لوگ بیشتر زمین اور دولت پر قابض ہیں؟
- کیا اس کی وجہ یہ ہے کہ غریب لوگ اپنی زمین کو بہتر طریقہ سے استعمال نہیں کرتے؟
- کیا اس کی وجہ یہ ہے کہ خاندان میں بچے بہت زیادہ ہیں ۔ اور ان کی زمین ان تمام بچوں کے لیے کافی خوراک پیدا نہیں کر سکتی اور اس کے باوجود والدین بچوں کی تعداد میں اضافہ کرتے جا رہے ہیں؟

روشن مستقبل بنانے میں لوگوں کی مدد کریں۔

- کیا اس کی وجہ یہ ہے کہ باپ مایوس اور پست ہمت ہو کر اپنا پیسہ خوراک کی بجائے شراب نوشی وغیرہ پر ضائع کر دیتے ہیں؟
- کیا اس کی وجہ یہ ہے کہ لوگ مستقبل کی فکر نہیں کرتے؟
لہٰذہ وہ روشن مستقبل کے لیے کوئی تجاویز تیار نہیں کرتے۔ شاید لوگ نہیں سمجھتے کہ اگر وہ چاہیں تو سب مل کر ان حالات کو بدل سکتے ہیں جن میں وہ جیتے اور مرتے ہیں؟

روزمرہ کے مسائل کو حل کرنے کی پوری کوشش کرتے رہیں
لیکن یاد رکھیں کہ آپ کا اولین فرض اپنے معاشرے کو زندگی
بسر کرنے کا صحت مند اور پُرخلوص مقام بنانا ہے۔

اسہال سے موت کا سبب بننے والے اسباب کا سلسلہ

آپ دیکھیں گے کہ آپ کے علاقے میں اگر یہ سب نہیں تو بہت ساری باتیں نومولود بچوں کی اموات کا سبب ضرور ہیں۔ یقیناً آپ اور بھی کئی اسباب بتا سکتے ہیں لیکن کارکن صحت ہونے کے ناطے سے آپ کا فرض ہے کہ آپ لوگوں کو ان میں سے زیادہ سے زیادہ وجوہات کو سمجھنے اور ان کے متعلق کچھ کرنے میں مدد کریں۔

لیکن یاد رکھیں:

اسہال کے باعث اموات کی روک تھام کرنے کے لیے بہت الخلاؤں، صاف پانی اور غذا کے مراکز ہی کافی نہیں ہیں۔ شاید آپ آخر کار اس نتیجہ پر پہنچیں کہ خاندانی منصوبہ بندی، زمین کا بہتر استعمال اور دولت، زمین اور طاقت کی منصفانہ تقسیم ان باتوں سے بھی زیادہ ضروری ہے۔

تنگ نظری اور لالچ کئی بیماریوں اور انسانی تکلیف کی بنیادی وجوہ ہیں۔ اگر آپ اپنے لوگوں کی فلاح و بہبود میں دلچسپی رکھتے ہیں تو آپ کو چاہیئے کہ انہیں مل کر رہنے اکٹھے کام کرنے، بانٹنے اور مستقبل بینی کا درس دیں۔

صحت کی حفاظت سے کئی باتوں کا تعلق ہے

ہم نے ابھی ابھی اسہال اور ناقص غذائیت کی چند وجوہات پر نظر کی ہے۔ اسی طرح آپ دیکھیں گے کہ خوراک کی پیداوار، زمین کی تقسیم، تعلیم، اور ایک دوسرے کے متعلق لوگوں کے باہمی رویہ جیسی بہت سی باتیں صحت کے مختلف مسائل کا باعث بنتی ہیں۔

اگر آپ اپنے سارے معاشرہ کی دوررس بہتری اور خوشحالی میں دلچسپی رکھتے ہیں تو ان بڑے سوالوں کے جواب تلاش کرنے میں اپنے لوگوں کی مدد و راہنمائی کریں۔

صحت فقط بیمار نہ ہونے کا نام ہی نہیں ہے بلکہ اس میں تو جسم، دماغ، اور معاشرے کی فلاح وبہبود بھی شامل ہے۔ لوگ خوش باش ماحول اور ایسے با اعتماد مقام پر رہنا پسند کرتے ہیں جہاں وہ روزمرہ کی ضروریات پورا کرنے کے لیے اکٹھے مل کر کام کر سکیں، مشکل اور تنگ دستی کے حالات میں باہم بانٹ سکیں، اور سیکھنے، نشو ونما پانے اور بھرپور زندگی گزارنے میں ایک دوسرے کی مدد کر سکیں۔

روز بروز کے مسائل کو حل کرنے کی پوری کوشش کرتے رہیں۔ لیکن یاد رکھیں کہ آپ کا اولین فرض اپنے معاشرہ کو زندگی بسر کرنے کا ایک صحت مند اور پرخلوص مقام بنانا ہے۔

دوسرے لفظوں میں یوں کہیں کہ بحیثیت کارکن صحت آپ کے کندھوں پر بہت بڑی ذمہ داری ہے۔

آپ کو کہاں سے شروع کرنا چاہیئے؟

اپنے معاشرے کا بغور معائنہ کریں

چونکہ آپ اپنے معاشرے میں پلے بڑھے، اور لوگوں کو اچھی طرح جانتے ہیں اس لیے آپ ان کی صحت کے کئی مسائل سے بھی واقف ہوں گے۔ آپ انہیں اندر سے جانتے ہیں۔ لیکن اپنے معاشرے کی مکمل تصویر کا جائزہ لینے کے لیے آپ کو کئی مختلف زاویوں سے دیکھنا پڑے گا۔

دیہی کارکن صحت کی حیثیت سے آپ کو تمام لوگوں کی خوشحالی اور بہبود کا خیال ہونا چاہیئے —— نا کہ صرف ان لوگوں کا جن کو آپ اچھی طرح جانتے ہیں یا جو آپ کے آس پاس رہتے ہیں۔ اپنے لوگوں کے پاس جائیں! ان کے گھروں، کھیتوں، مجلسوں اور سکولوں میں جائیں۔ ان کی خوشیوں اور غموں کو سمجھیں۔ ان کے ساتھ رہ کر ان کی عادات اور روزمرہ زندگی کا معائنہ کریں۔ اور معلوم کریں کہ کونسی باتیں ان کی اچھی صحت کا باعث بنتی ہیں اور کونسی بیماری اور تکلیف کا۔

اس سے پہلے کہ آپ اور آپ کا معاشرہ کسی بڑے کام کو سرانجام دینے کی

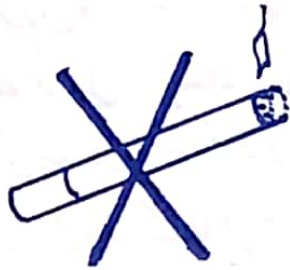
کوشش کرے، اس کے لیے ضروری اشیاء اور اس کے کارآمد ہونے کے امکانات کے متعلق بغور سوچ لیں۔ ایسا کرنے کے لیے آپ کو مندرجہ ذیل تمام باتوں کا خیال رکھنا ہوگا:

۱۔ محسوس کردہ ضروریات ——— ان مسائل کو لوگ سب سے زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔

۲۔ حقیقی ضروریات ——— ان مسائل کا قلع قمع کرنے کے لیے جو اقدامات لوگ کر سکتے ہیں۔

۳۔ رضامندی ——— مطلوبہ اقدامات پر عمل درآمد کرنے کے لیے لوگوں کی تجویز اور تیاری۔

۴۔ وسائل ——— فیصلہ کردہ سرگرمیوں پر عمل درآمد کرنے کے لیے افراد، ہنر، سامان اور سرمایہ۔

آیئے اب ہم ان تمام باتوں کی اہمیت پر غور کریں۔ فرض کریں کہ آپ کے پاس کوئی کافی سگریٹ نوشی کرنے والا شخص کھانسی کی شکایت لے کر آتا ہے اور بتاتا ہے کہ اس کی حالت مسلسل بدتر ہوتی جا رہی ہے۔

۱۔ اس کی محسوس کردہ ضرورت، کھانسی سے چھٹکارا حاصل کرنا ہے۔

۲۔ (مسئلہ حل کرنے کے لیے) اس کی حقیقی ضرورت، تمباکو نوشی ترک کرنا ہے۔

۳۔ کھانسی سے چھٹکارا حاصل کرنے کے

۴۔ ترک تمباکو نوشی کے لیے ایک میلہ

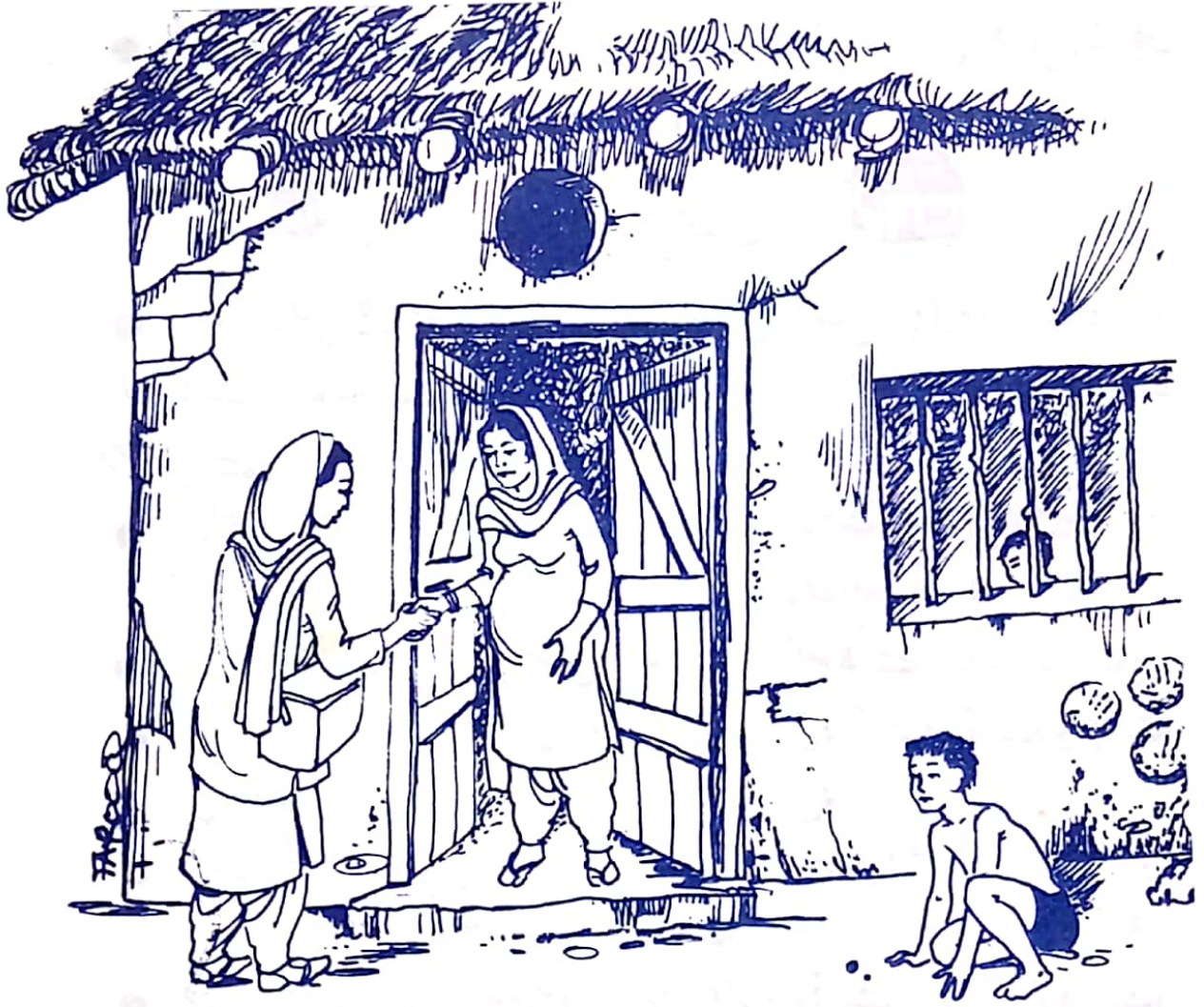
جہاں ڈاکٹر نہیں

لیے اسے تمباکو نوشی چھوڑنے پر
رضامند ہونا ہوگا۔ ایسا کرنے کے
لیے اسے تمباکو نوشی ترک کرنے کا
اصل مقصد ضرور سمجھنا چاہیئے۔

کارآمد ہوسکتا ہے۔ وہ یہ ہے کہ
اسے تمباکو سے پیدا ہونے والے
نقصانات کے متعلق معلومات فراہم
کی جائیں جس سے ظاہر ہو کہ یہ عادت
اس کی ذات اور خاندان کے لیے کتنی
مضر ہے۔ دوسرے وسائل ہیں،
خاندان، عزیزوں اور آپ جیسے
مخلص دوستوں کی حوصلہ افزائی شامل
ہے۔

لوگوں کی ضروریات معلوم کرنا

کارکن صحت کی حیثیت سے پہلے آپ کو لوگوں کے اہم ترین مسائل اور ان کی سب سے بڑی فکروں کو معلوم کرنا ہوگا۔ ان کی سب سے بڑی ضروریات اور فکروں کا تعین کرنے کے لیے سوالوں کی ایک فہرست تیار کرلینا باعث مدد ہے۔ اگلے صفحات پر لوگوں سے پوچھنے کی چند باتیں بطور نمونہ درج ہیں۔ لیکن آپ ایسے سوالات سوچیں جو آپ کے علاقے میں خاص اہمیت کے حامل ہوں۔ ایسے سوال پوچھیں جن سے آپ کو مطلوبہ باتوں کا علم بھی ہوجائے اور ساتھ ساتھ لوگ بھی خود اسی طرح کے ضروری سوالات پوچھنا شروع کردیں۔

سوالات کی فہرست کو لمبا اور پیچیدہ نہ بنائیں ـــــ خصوصاً جب فہرست کو گھر گھر لے جانا مقصود ہو تو ایک بات یاد رکھیں۔ لوگ اعداد نہیں ہیں اور نہ ہی وہ اعداد کی طرح دیکھے جانا چاہتے ہیں۔ معلومات اکٹھی کرتے وقت اس بات کو ذہن نشین رکھیں کہ آپ کی اولین دلچسپی لوگوں کی خواہشات، ضروریات اور احساسات کو معلوم کرنا ہے۔ شاید سوالوں کی فہرست گھر گھر لے کر جانا مفید ثابت نہ ہو۔ بہرحال معاشرے کی ضروریات کا اندازہ کرتے وقت آپ کے ذہن میں چند بنیادی سوالات ضرور ہونے چاہیئیں۔

سوالات کی فہرستوں کے نمونے

معاشرے کی صحیح ضروریات کا تعین کرنے اور ساتھ ساتھ لوگوں کو سوچنے پر مجبور کرنے والے سوالات کی فہرستیں حاضرِ خدمت ہیں۔

محسوس کردہ ضروریات

- آپ کے لوگوں کی سوچ کے مطابق روزمرہ زندگی کی کونسی باتیں (طرزِ زندگی، کام کرنے کے طریقے، عقائد وغیرہ) ان کی صحت و تندرستی کا باعث ہیں؟

جہاں ڈاکٹر نہیں

- آپ کے لوگوں کی سوچ کے مطابق ان کے سب سے بڑے مسائل، فکریں اور ضروریات کیا ہیں (نہ صرف صحت کے متعلق بلکہ عام بھی) ؟

گھر اور حفظانِ صحت

- مختلف گھر کس شے سے بنے ہوئے ہیں؟ دیواریں؟ فرش ؟ کیا گھروں کو صاف ستھرا رکھا جاتا ہے؟ کیا کھانا پکانے کا کام فرش پر بیٹھ کر کیا جاتا ہے ؟ اگر نہیں تو کہاں ؟ اندر سے دھواں کیسے باہر نکلتا ہے؟ لوگ کس چیز پر سوتے ہیں؟
- کیا مکھیاں، پیچیڑ، کھٹمل، چوہے یا دیگر کیڑے مکوڑے باعث تکلیف ہیں؟ کیسے؟ ان پر قابو پانے کے لیے لوگ کیا کرتے ہیں؟ اس کے علاوہ اور کیا کیا جا سکتا ہے ؟
- کیا خوراک محفوظ رہتی ہے؟ اس کو مزید بہتر طور پر محفوظ کیسے رکھا جا سکتا ہے ؟
- کن کن جانوروں (کتے، مرغیاں، بھیڑ بکریاں، بیل وغیرہ) کو گھر میں آنے دیا جاتا ہے؟ ان جانوروں سے کون کون سے مسائل پیدا ہوتے ہیں؟
- جانوروں کی عام بیماریاں کون کون سی ہیں؟ یہ بیماریاں لوگوں کی صحت پر کیا اثر ڈالتی ہیں۔ ان بیماریوں کے متعلق کیا کیا جا رہا ہے؟
- لوگ پینے کا پانی کہاں سے حاصل کرتے ہیں ؟ کیا یہ پانی پینے کے لیے محفوظ ہے؟ کون کونسی احتیاطیں برتی جا رہی ہیں ؟
- کتنے گھروں میں بیت الخلاء ہیں؟ کتنے لوگ ان کا صحیح استعمال کرتے ہیں؟
- کیا گاؤں صاف ستھرا ہے ؟ لوگ کوڑا کرکٹ کہاں پھینکتے ہیں؟ کیوں ؟

آبادی

- آپ کے معاشرے میں کتنے لوگ رہتے ہیں ؟ ان میں سے کتنے پندرہ برس کی عمر سے چھوٹے ہیں؟
- کتنے لوگ پڑھ لکھ سکتے ہیں؟ سکول جانے کا کیا فائدہ ہے ؟ کیا اساتذہ حضرات بچوں کو وہ باتیں سکھاتے ہیں جو انہیں جاننی چاہئیں ؟
- اس سال کتنے بچے پیدا ہوئے تھے؟ کتنے لوگ مر گئے تھے؟ کس وجہ سے ؟

- ان کی عمریں کیا کیا تھیں؟ کیا ان کی اموات کی روک تھام کی جا سکتی تھی؟ کیسے؟
- کیا آبادی (لوگوں کی تعداد) بڑھ رہی ہے یا کم ہو رہی ہے؟ کیا اس سے مسائل پیدا ہوتے ہیں؟
- گزرے سال مختلف لوگ کتنی بار بیمار پڑے تھے؟ ان میں سے ہر ایک کتنے دن بیمار رہا؟ انہیں کیا کیا بیماریاں اور چوٹیں تھیں؟ کیوں؟
- کتنے لوگ کہنہ امراض (پرانے امراض) میں مبتلا ہیں؟ وہ کون کون سے امراض ہیں؟
- اکثر والدین کے کتنے کتنے بچے ہیں؟ ہر والدین کے کتنے بچے مرے تھے؟ کس سبب سے؟ کن عمروں میں؟ اصل وجوہ کیا کیا ہیں؟
- کتنے والدین چاہتے ہیں کہ ان کے اور زیادہ بچے پیدا نہ ہوں یا اگر پیدا ہوں تو ان میں زیادہ وقفہ ہو؟ کیوں؟

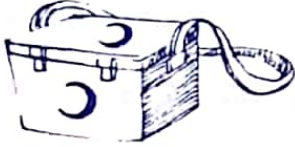
غذا

- کتنی مائیں بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں؟ کتنی مدت تک؟ کیا یہ بچے ان بچوں سے زیادہ صحت مند ہیں جنہیں مائیں اپنا دودھ نہیں پلاتیں۔ کیوں؟
- لوگوں کی اہم غذا کیا ہے؟ یہ غذا کہاں سے آتی ہے؟ کیا لوگ دستیاب غذا کو اچھی طرح استعمال میں لاتے ہیں؟
- کتنے بچے کم وزن ہیں یا کتنے بچوں میں ناقص غذائیت کی نشانیاں نمایاں ہیں؟ کتنے والدین اور طالب علم بچے غذائی ضروریات کے متعلق جانتے ہیں؟
- کتنے لوگ کافی تمباکو نوشی کرتے ہیں؟ کتنے لوگ اکثر نشہ آور مشروبات اور بوتلیں پیتے ہیں؟ اس کا ان کی اپنی اور ان کے خاندان کی صحت پر کیا اثر پڑتا ہے؟

زمین اور خوراک

- کیا زمین ہر خاندان کے لیے کافی خوراک مہیا کرتی ہے؟ اگر خاندان بڑھتے ہی رہے تو یہ

زمین کتنی دیر تک کافی خوراک پیدا کرتی رہے گی؟

- کھیتی باڑی کی زمین کس طرح سے تقسیم کی گئی ہے؟ کتنے لوگوں کی زمین ان کی ذاتی ملکیت ہے؟
- زمین سے زیادہ پیداوار حاصل کرنے کے سلسلے میں کیا کیا کوششیں کی جارہی ہیں۔
- اناج اور خوراک کو کیسے ذخیرہ کیا جاتا ہے؟ کیا نقصان یا خسارہ زیادہ ہوتا ہے؟ کیوں؟

صحت و شفا

- صحی تحفظ کے سلسلے میں دائیاں اور حکیم صاحبان کیا کردار ادا کرتے ہیں؟
- شفایابی کے لیے کون کون سے روایتی طریقے اور دوائیاں استعمال کی جاتی ہیں؟ ان میں سے سب سے زیادہ قدر و قیمت کس کی ہے؟ کیا ان میں کچھ نقصان دہ اور خطرناک بھی ہیں؟
- صحت سے متعلق کون کون سی سہولیات قریب ہیں؟ یہ سہولیات کس قدر قابلِ اعتماد ہیں؟ ان پر کیا خرچ آتا ہے؟ انہیں کس حد تک استعمال کیا جاتا ہے؟
- کتنے بچوں کو حفاظتی ٹیکے لگائے گئے ہیں؟ یہ ٹیکے کن کن بیماریوں کے تھے؟
- روک تھام کے اور کون کون سے اقدامات کیے جارہے ہیں؟ ان کے علاوہ کیا کیا جا سکتا ہے؟ ان کی اہمیت کیا ہے؟

اپنی مدد آپ

- وہ کون کون سی خاص باتیں ہیں جو اب اور مستقبل میں بھی آپ کے لوگوں کی صحت اور فلاح و بہبود پر اثر انداز ہوں گی؟
- عام صحی مسائل میں سے کن کن کو لوگ خود ہی سنبھال سکتے ہیں؟ آپ کے لوگوں کا کس حد تک بیرونی امداد اور درآمدات پر انحصار ہے؟

- کیا لوگ خود اپنی حفاظت کرنے کو زیادہ محفوظ، موثر اور مکمل بنانے کے طریقے معلوم کرنے میں دلچسپی رکھتے ہیں؟ کیوں؟ وہ کیسے سیکھ سکتے ہیں؟ ان کی راہ میں کیا حائل ہے؟
- امیروں کے کیا حقوق ہیں؟ غریبوں کے کیا حقوق ہیں؟ آدمیوں کے کیا حقوق ہیں؟ عورتوں کے کیا حقوق ہیں؟ بچوں کے کیا حقوق ہیں؟ ان میں سے ہر گروہ کے ساتھ کیسا سلوک کیا جاتا ہے؟ کیوں؟ کیا یہ سلوک منصفانہ ہے؟ کس بات میں تبدیلی کی ضرورت ہے؟ یہ تبدیلی کون کرے؟ کیسے؟
- کیا لوگ مشترکہ ضروریات کو پورا کرنے کے لیے مل کر کام کرتے ہیں؟ جب ضروریات بڑی ہوں تو کیا لوگ ایک دوسرے کی مدد کرتے ہیں؟
- آپ کے گاؤں کو زیادہ پرسکون، صحت افزا اور بہتر جگہ بنانے کے لیے کیا کیا جا سکتا ہے؟ اس مقصد کو پورا کرنے کے لیے لوگوں کو کہاں سے شروع کرنا چاہیئے؟

ضروریات پوری کرنے کیلئے مقامی وسائل کا استعمال

آپ کسی مسئلہ سے کس طرح نپٹتے ہیں اس کا انحصار آپ کے پاس موجود وسائل پر ہوگا۔

بعض کاموں کے لیے بیرونی وسائل کی ضرورت ہوتی ہے۔ یعنی ان کاموں کو سرانجام دینے کے لیے کچھ ساز و سامان، پیسے اور لوگ کہیں اور سے لانا پڑتے ہیں۔ مثال کے طور پر حفاظتی ٹیکے لگانے کا پروگرام صرف اسی صورت میں ممکن ہوگا جب آپ کے پاس دوا (ویکسین) ہوگی۔ ویکسین تو اکثر اوقات کسی باہر کے ملک ہی سے منگوانا پڑتی ہے۔ لیکن ای۔ پی۔ آئی۔ پروگرام کے تحت حکومت پاکستان بڑی سرگرمی سے ہر بچہ کو حفاظتی ٹیکے فراہم کرنے کا عزم کر چکی ہے۔

لیکن بعض کام تو مکمل طور پر مقامی وسائل کی مدد سے ہی سرانجام دیئے جا سکتے ہیں مثلاً کنویں کے گرد باڑ لگانے کا کام تو ایک گھر کے افراد یا تھوڑے سے پڑوسی ہی مل کر سرانجام دے سکتے ہیں۔ اسی طرح دستیاب اشیاء سے بیت الخلا تعمیر کیا جا سکتا ہے۔

بعض بیرونی وسائل مثلاً حفاظتی ٹیکے اور چند اہم ادویات لوگوں کی صحت میں بہت بڑا فرق پیدا کر سکتی ہیں۔ انہیں حاصل کرنے کی ہر ممکن کوشش کریں۔ لیکن بالعموم آپ کے لوگوں کے لیے یہ بات بڑی برکت ثابت ہو گی کہ

جہاں تک ہو سکے مقامی وسائل استعمال کریں۔

مقامی وسائل سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے میں لوگوں کی حوصلہ افزائی کریں۔

جتنا زیادہ آپ اور آپ کے لوگ اپنی مدد آپ کے اصول پر عمل کریں گے اور جتنا کم آپ بیرونی مدد اور ساز و سامان پر انحصار کریں گے اتنا ہی زیادہ آپ کا معاشرہ صحت مند اور مضبوط ہو گا۔

پہلی بات تو یہ ہے کہ مقامی وسائل ہر وقت دستیاب ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ ان کی مدد سے زیادہ سے زیادہ کام تھوڑے سے تھوڑے پیسوں میں سرانجام دیا جا سکتا ہے۔

ماں کا دودھ اعلیٰ درجہ کا قدرتی وسیلہ ہے اسے دولت نہیں خرید سکتی۔

مثال کے طور پر اگر آپ ماؤں کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ بچوں کو بوتل کی بجائے اپنا دودھ پلائیں تو یہ عمل خود کفالت پیدا کرے گا۔ ماں کا اپنا دودھ ایک بہترین قدرتی وسیلہ ہے۔ اگر مائیں بچوں کو اپنا دودھ پلائیں تو شیر خوار بچوں کی بیشتر غیر ضروری بیماریوں اور اموات کی روک تھام ہو جائے گی۔

اپنی خدمت کے دوران ایک بات ہمیشہ یاد رکھیں۔

لوگوں کی صحت و تندرستی کا سب سے قیمتی وسیلہ خود لوگ ہی ہیں۔

کوئی کام کرنے اور کہاں سے شروع کرنے کے متعلق فیصلہ کرنا اپنی ضروریات اور وسائل کا گہرا مطالعہ کرنے کے بعد، آپ کو اور آپ کے لوگوں کو فیصلہ کرنا چاہیئے کہ کونسی چیزیں ضروری ہیں اور ان میں سے کون سی چیزوں کو پہلے کیا جانا چاہیئے۔ لوگوں کی صحت کو برقرار رکھنے کے لیے آپ بہت کچھ کر سکتے ہیں کچھ اقدامات تو یکدم کیے جانے چاہیں اور کچھ معاشرے کے مستقبل کی فلاح و بہبود میں فیصلہ کن حیثیت رکھیں گے۔

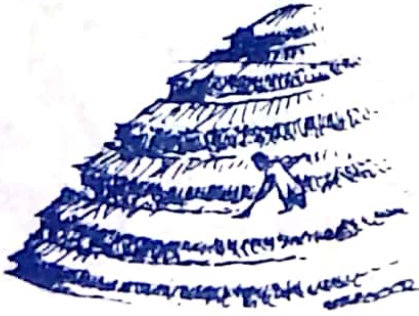
اکثر دیہات میں ناقص غذائیت صحت کے دیگر مسائل پیدا کرنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اگر کھانا کافی نہ ہو تو لوگ صحت مند نہیں رہ سکتے۔ چاہے آپ کون سے مسائل کے ساتھ نپٹنے کا فیصلہ کریں، اگر لوگ بھوکے ہیں یا بچے ناقص غذا کا شکار ہیں تو بہتر غذا کی فراہمی آپ کی اولین فکر ہونی چاہیئے۔

چونکہ بہت سی چیزیں مل کر اس کا سبب بنتی ہیں اس لیے ناقص غذائیت کا مسئلہ کئی طرح سے حل کیا جا سکتا ہے۔ آپ اور آپ کے معاشرے کے لوگوں کو ضروری اقدامات کے بارے سوچنا اور فیصلہ کرنا چاہیئے کہ ان اقدامات میں سے کون سا قدم سب سے زیادہ کارآمد رہے گا۔

ناقص غذائیت کے مسئلہ کو حل کرنے کے معاملے میں چند آزمودہ کار طریقے درج ذیل ہیں۔ بعض اقدامات کے نتائج بہت جلد برآمد ہو جاتے ہیں لیکن دوسروں کے واسطے کافی عرصہ درکار ہوتا ہے۔ آپ کو اپنے لوگوں کے ساتھ مل کر یہ فیصلہ کرنا ہو گا کہ آپ کے علاقے میں کون سا طریقہ بہترین نتائج برآمد کرے گا۔

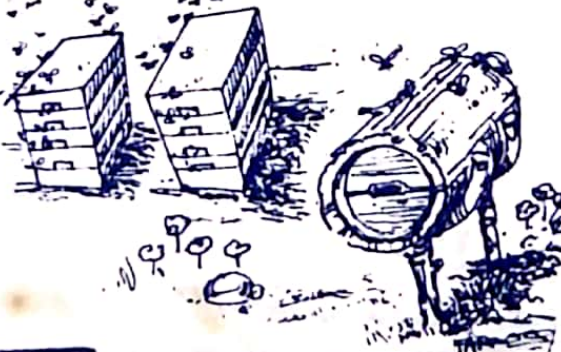
بہتر غذا حاصل کرنے کے اقدام

گھر کے سامنے باغیچے

زرخیز مٹی کو بہہ جانے سے بچانے کے لیے نشیب و فراز والی کھائیاں بنائیں۔

فصلوں کو بدل بدل کر لگانا، ہر دوسرے موسم میں ایسی فصلیں بدل بدل کر لگائیں جو زمین کو اس کی قوت لوٹا دیں۔ مثلاً لوبیہ، مٹر، دالیں، مونگ پھلی یا اور پودے جن کے بیج دالوں جیسے ہوں۔

اس سال مکئی بوئی ہیں

اگلے سال پھلیاں بوئیں

بہتر غذائیت حاصل کرنے کے اور طریقے

آب پاشی

مچھلیاں پالنا

قدرتی کھاد

شہد کی مکھیاں پالنا

کوڑا کرکٹ اور پتے وغیرہ جمع کر کے کھاد بنانا

نئی باتوں کو عملی جامہ پہنانا

پچھلے صفحات پر لکھے ہوئے تمام مشورے آپ کے علاقہ میں کامیاب نہیں ہوں گے لیکن اگر آپ بعض مشوروں میں اپنے حالات اور وسائل کے مطابق ترمیم کرلیں تو وہ کارآمد ثابت ہو سکتے ہیں۔ کسی چیز کے کارآمد ہونے یا نہ ہونے کا اندازہ عموماً اس کے استعمال سے ہی لگایا جا سکتا ہے۔ اس سے مراد تجربہ کرنا ہے۔

جب بھی آپ کوئی کام نئے طریقہ سے کرنا چاہیں تو ہمیشہ پہلے اسے چھوٹی سطح پر پرکھیں یوں اگر آپ ناکام ہو جائیں یا تجربہ میں کچھ ردّوبدل بھی کرنا پڑ جائے تو آپ کو زیادہ نقصان نہیں اٹھانا پڑے گا۔ لیکن اگر یہ تجربہ کامیاب ہو جائے تو لوگ اس کی افادیت کو دیکھ کر اسے بڑی سطح پر استعمال کرنا شروع کر سکتے ہیں۔

کسی تجربہ کے ناکام ہونے پر پست ہمت نہ ہوں شاید آپ کو اس میں چند تبدیلیاں کر کے دوبارہ کوشش کی ضرورت ہو۔ آپ اپنی ناکامیوں سے بھی اتنا ہی سیکھ سکتے

ہیں۔ جتنا کامیابیوں سے۔ لیکن شروع چھوٹی سطح پر کریں۔

نیا طریقہ پرکھنے کی ایک مثال مندرجہ ذیل ہے۔

فرض کریں کہ آپ کسی پھلی مثلاً سویا دال کے متعلق سیکھتے ہیں کہ وہ بہت اچھی تن ساز غذا ہے۔ لیکن کیا یہ دال آپ کے علاقے میں کاشت کی جاسکتی ہے؟ اگر یہ کاشت کی بھی جا سکے تو کیا لوگ اسے کھائیں گے؟

پہلے مٹی اور پانی کے مختلف حالات میں دو تین کیاریاں کاشت کریں۔ اگر پھلیاں اچھی طرح اگ آئیں تو انہیں مختلف طریقوں سے پکانے کی کوشش کریں اور دیکھیں کہ آیا لوگ انہیں کھانا پسند کرتے ہیں کہ نہیں۔ اگر وہ پسند کریں تو ایسے حالات میں اگائیں، جہاں وہ بہترین طریقے سے اُگ سکیں۔ لیکن یہ دیکھنے کے لیے کہ آپ ان کی فصل کو اور بھی بہتر بنا سکتے ہیں چھوٹی چھوٹی کیاریوں اور مختلف حالات میں تجربات جاری رکھیں۔

آپ بہت سی مختلف چیزوں کو بدلنا چاہیں گے۔ مثال کے طور پر مٹی کی قسم، کھاد کی مقدار، پانی کی مقدار، اور بیج کی قسم وغیرہ۔ کسی چیز کے فائدہ مند یا مضر ہونے کو جاننے کے لیے ایک وقت میں صرف ایک چیز ہی تبدیل کریں اور باقی تمام پہلے کی طرح رہنے دیں۔

مثال کے طور پر یہ دیکھنے کے لیے کہ آیا جانوروں کی کھاد (دیسی کھاد) پھلیوں کے اُگنے میں مدد دیتی ہے یا نہیں، اور اگر مدد دیتی ہے تو کتنی کھاد استعمال کرنی چاہیئے، ایک ہی قسم کے بیج سے ایسی کئی کیاریاں لگائیں جن میں پانی اور سورج کی روشنی برابر برابر ہو لیکن بیج بونے سے پہلے ہر کیاری میں کھاد کی مختلف مقداریں ملائیں۔

مثلاً:۔

اس تجربہ سے واضح ہے کہ کھاد کی ایک مخصوص مقدار پودوں کے لیے مفید ہے۔ لیکن بہت زیادہ کھاد پودوں کو نقصان پہنچا سکتی ہے۔ یہ تو محض ایک مثال ہے۔ آپ کے تجربات سے شاید مختلف نتائج نکلیں۔ خود تجربہ کر کے دیکھیں!

زمین اور لوگوں کے درمیان توازن

کارکن صحت کی حیثیت سے آپ کو بچوں کی زندگیاں اور صحت برقرار رکھنے کے لیے ممکن کوشش کرنی چاہیئے۔ اگر آپ کی کاوشوں سے بچوں کی اموات میں کمی آجائے تو آپ کو یہ بھی سوچنا چاہیئے کہ اس سے معاشرہ کے مستقبل اور آنے والے بچوں پر کیا اثر پڑے گا۔ کم اموات کا مطلب ہے زیادہ لوگ۔ اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اس کا مطلب ہے بھوک۔ کیونکہ زمین صرف لوگوں کی مخصوص تعداد کے لیے خوراک مہیا کر سکتی ہے۔

اگر آپ کے لوگ زمین کو اچھی طرح استعمال کریں جس سے زیادہ پیداوار حاصل ہو تو لوگوں کی بڑھتی ہوئی تعداد کی بھوک کا کچھ دیر کے لیے تو تدارک ہو سکتا ہے۔ لیکن اگر ہر خاندان میں بچوں کی تعداد بڑھتی ہی جاتے اور ہر نسل میں یہی عمل جاری رہے تو ایک ایسا وقت آجائے گا جب لوگوں کے لیے زمین کافی ہو گی نہ خوراک!

اگر اس وقت بچوں کی اموات کی روک تھام کے معانی مستقبل میں زیادہ بچوں کا بھوکوں مرنا ہے تو یہ بڑی المناک بات ہے۔ تاہم اگر والدین زیادہ بچے پیدا کرنے سے باز نہ آئیں تو یہی کچھ ہو گا! دنیا کے مختلف حصوں میں یوں پہلے ہی ہو رہا ہے۔

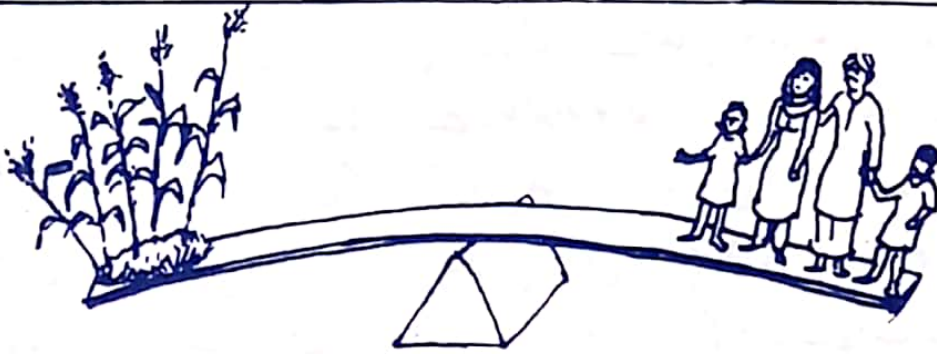
آپ کے اہم ترین فرائض میں ایک فرض لوگوں کو اپنے خاندان کے ارکان کی تعداد کو محدود رکھنے کی اہمیت سے آگاہ کرنا ہے۔ اگر زمین کی کمی کی وجہ سے آپ کے علاقے میں پہلے ہی مناسب خوراک کا بحران ہو تو یہ امر خصوصاً توجہ طلب اور درست ہے۔

اس کتاب کے بیسویں باب میں خاندانی منصوبہ بندی کے مختلف طریقوں کے متعلق معلومات فراہم کی گئی ہیں۔ معلوم کریں کہ آپ کے علاقے میں کون کون سے طریقے قابل استعمال ہیں اور لوگ کن کن طریقوں کو زیادہ ترجیح دیتے ہیں۔ ساز و سامان کی فراہمی میں والدین اور مقامی دائیوں کی مدد کریں۔

اکثر لوگ آپ کے پاس ایسے مسائل لے کر آئیں گے جن کا تعلق زیادہ بچوں سے ہو گا۔

جب آپ کسی ایسی ماں کو دیکھیں جس بیچاری نے یکے بعد دیگرے کئی بچے جنے ہوں، اور جو بہت خون کی کمی کا شکار ہو، اپنے بچہ کے لیے کافی دودھ پیدا نہ کر سکتی ہو، یا جب آپ کسی ایسے بچے کو دیکھیں جو ناقص غذا یافتہ ہو اور جس سے غربت کی نشانیاں عیاں ہوں، تو والدین سے خاندانی منصوبہ بندی کے بارے میں بات چیت کریں۔ اکثر یہ ہوتا ہے کہ ماں مزید بچے جننے کی خواہش مند نہیں ہوتی مگر وہ اس کا ذکر اس وقت تک نہیں کرے گی جب تک آپ خود اس سے یہ نہ پوچھیں۔

خاندانی منصوبہ بندی کا شمار روک تھام کے ان اہم ترین طریقوں میں سے جنہیں آپ لوگوں کی مدد کرنے کے لیے استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر لوگ زمین اور دولت کو منصفانہ طور پر بانٹنے اور خاندان کو چھوٹا رکھنے کا درس نہ سیکھیں تو روک تھام کے دیگر تمام اقدامات فضول ثابت ہوں گے۔ یعنی آخر کار، وقت گزرنے کے ساتھ اور لوگ بھوکے مریں گے!

اگر آپ بچوں کی اموات روکنے میں لوگوں کی مدد کرتے ہیں تو آپ پر یہ فرض آتا ہے کہ صرف اتنے بچے پیدا کرنے میں ان کی مدد کریں جن کو وہ بآسانی کپڑے پہنا، کھانا کھلا، اور تعلیم دلوا سکیں۔

تھوڑی زمین سے تھوڑے ہی لوگوں کا پیٹ پالا جا سکتا ہے۔

پرہیز اور علاج

میں توازن پیدا کرنے کی کوشش

علاج اور روک تھام کے درمیان توازن کا بنیادی مطلب فوری اور دیرپا ضروریات کے درمیان توازن ہے۔

کارکن صحت کی حیثیت سے آپ کو لوگوں کے پاس جانا چاہیئے۔ ان کے ساتھ

ان کے حالات کے مطابق کام کریں ۔ ان کی سب سے زیادہ محسوس کردہ ضروریات کو پورا کرنے میں ان کی مدد کرنی چاہیئے ۔ لوگوں کی پہلی فکر اور پریشانی بیماروں کو صحت اور تندرستی فراہم کرنا ہے ۔ اسی لیے آپ کی پہلی ذمہ داری بیماروں کو شفا دینا ہے ۔ یہ بڑا اہم اور نازک مسئلہ ہے کیونکہ اس پر آپ کی کامیابی کا انحصار ہے۔

لیکن مستقبل کا بھی خیال رکھیں ۔ لوگوں کی محسوس کردہ فوری ضروریات کو پورا کرتے وقت انہیں مستقبل کی اہمیت سے بھی روشناس کرائیں ۔ لوگوں کو سمجھائیں کہ کافی حد تک بیماری اور تکلیف کو روکا جا سکتا ہے ۔ اور یہ روک تھام کی کارروائی وہ خود بھی کر سکتے ہیں ۔ دوسروں پر بھروسہ کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ۔

خبردار ! بعض اوقات صحت کے پروگرام بنانے والے اور کارکنان صحت اپنی حد سے بہت دور چلے جاتے ہیں ۔ شاید مستقبل کے مصائب کی روک تھام کرنے کے جوش میں ، وہ لوگوں کی موجودہ بیماری اور تکلیف کو نظرانداز کر دیں ۔ وہ لوگوں کی موجودہ ضروریات پوری کرنے میں کوتاہی اور ناکامی کی وجہ سے ان کا تعاون حاصل نہیں کر سکتے ۔ نتیجتاً وہ روک تھام کے کام میں بھی ناکام ہی رہتے ہیں۔

علاج اور روک تھام دونوں چولی دامن کے ساتھی ہیں ۔ فوری علاج عموماً بیماریوں کو تشویشناک سطح پر پہنچنے سے روکتا ہے اگر آپ صحت کے عام مسائل کی شناخت کرنا اور گھروں ہی میں ان کا جلد علاج کرنے میں لوگوں کی مدد کریں تو بہت ساری غیر ضروری تکلیف کو روکا جا سکتا ہے ۔

روک تھام کا ایک نام جلد علاج بھی ہے ۔

اگر آپ لوگوں کا تعاون حاصل کرنا چاہتے ہیں تو انھی کی سطح سے کام کرنا شروع کریں ۔ روک تھام اور علاج کے درمیان ایک ایسا توازن قائم کرنے کی کوشش کریں جو انہیں قبول ہو ۔ ایسے توازن کا فیصلہ بہت حد تک ، بیماری ، شفایابی اور صحت کے متعلق ان کے موجودہ رویے پر منحصر ہوگا ۔ جونہی لوگ مستقبل کی فکر کریں گے ، جونہی ان کے رویے اور نظریات میں تبدیلی آئے گی اور جونہی بیشتر بیماریوں پر قابو پا لیا جائے گا تو آپ دیکھیں گے کہ توازن فطرتاً روک تھام کے حق میں چلا جائے گا ۔

بیمار بچے کی ماں کو آپ یہ نہیں بتا سکتے کہ روک تھام علاج سے بہتر یا ضروری ہے۔ کم از کم اگر آپ چاہتے ہوں کہ وہ آپ کی بات سنے تو پھر آپ ایسا ہرگز نہیں کریں گے۔ لیکن بچہ کی دیکھ بھال کرنے وقت آپ ماں کو روک تھام کی اہمیت سے آگاہ ضرور کر سکتے ہیں۔ اس وقت آپ اسے بتا سکتے ہیں کہ پرہیز (روک تھام) اور علاج برابر اہمیت کے حامل ہیں۔

روک تھام (پرہیز) نصب العین بنایئے اسے
خواہ مخواہ لوگوں پر مت ٹھونسیں۔

روک تھام کی منزل تک پہنچنے کے لیے علاج کو ایک ذریعہ بنائیں۔ جب لوگ آپ کے پاس علاج کروانے آئیں تو ان سے روک تھام کے متعلق بات چیت کرنے کا یہی بہترین وقت ہوتا ہے۔ مثلاً اگر کوئی عورت آپ کے پاس ایسے بچہ کو لے کے آئے جس کے پیٹ میں کرم ہوں تو پہلے بڑی احتیاط سے اسے اس مرض کا علاج سمجھائیں۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ ماں اور بچہ دونوں کو بتائیں کہ کرم کس طرح پھیلتے ہیں اور انہیں پھیلنے سے کیسے روکا جا سکتا ہے (بارہواں باب دیکھیں)۔ وقتاً فوقتاً ان کے گھر جائیں، نکتہ چینی کے لیے نہیں، بلکہ خاندان بھر کو ذاتی حفظانِ صحت کی عملی باتیں بتانے کے لیے۔

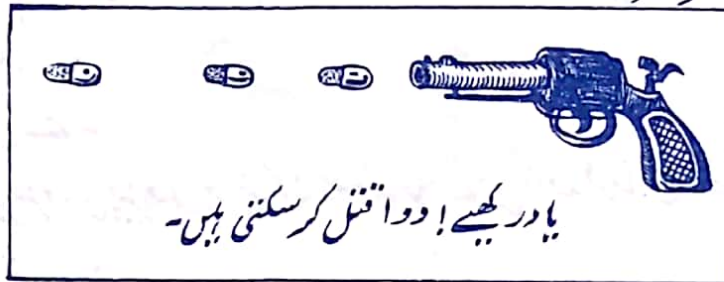
لوگوں کو روک تھام سکھانے کے لیے علاج کا سہارا لیں۔

ادویات کا محدود اور عقلمندانہ استعمال

لوگوں کو ادویات کے محدود اور عقلمندانہ استعمال کی تعلیم دینا روک تھام کے مشکل ترین اور اہم کاموں میں سے ہے۔ کچھ جدید ادویات بڑی ضروری ہیں کیونکہ مریض کی زندگی بچا سکتی ہیں۔ لیکن بیشتر امراض کے لیے کسی دوا کی ضرورت نہیں ہوتی۔ آرام، اچھی غذا اور سادہ گھریلو علاج معالجوں کی مدد سے جسم عموماً خود ہی بیماری کا مقابلہ کر سکتا ہے۔

شاید لوگ آکر آپ سے اس وقت بھی دوا مانگیں جب انہیں اس کی ضرورت نہ ہو۔ عین ممکن ہے کہ صرف انہیں خوش کرنے کی خاطر آپ کا دل انہیں دوا دینے کو چاہیے۔ لیکن

اگر ایسی صورت میں آپ انہیں دوا دے دیں تو تندرست ہونے پر وہ ضرور سوچیں گے کہ آپ اور دوا نے انہیں صحتیاب کیا ہے۔ درحقیقت ان کے جسم نے خود انہیں تندرست کیا ہے۔
غیر ضروری ادویات پر تکیہ کرنا سکھانے کی بجائے انہیں سمجھائیں کہ ادویات سے کیوں گریز کرنا چاہیئے۔ دوا مانگنے والے کو یہ بھی بتائیں کہ وہ بیماری کا خود کیسے علاج کر سکتا ہے۔
یوں آپ مریض کو بیرونی وسیلے (دوا) پر انحصار کرنے کی بجائے مقامی وسیلے (خود) پر انحصار کرنا سکھاتے ہیں۔ اس طرح آپ مریض کی حفاظت بھی کرتے ہیں کیونکہ ہر دوا کے استعمال میں کچھ خطرہ ضرور ہے۔

یاد رکھیے! دوا قتل کر سکتی ہیں۔

تین عام امراض جن کے لیے، اگرچہ کسی دوا کی ضرورت نہیں ہوتی، پھر بھی لوگ ادویات کا تقاضا کرتے ہیں:

(۱) زکام
(۲) معمولی کھانسی
(۳) اسہال

زکام کا بہترین علاج، آرام، اور وافر مقدار میں مائعات پینا ہے۔ اس حالت میں اگر کوئی دوا استعمال کرنا ہی پڑے تو اسپرین، پنسلین، ٹیٹرا سائیکلین اور دیگر جراثیم کش ادویات سے کچھ فائدہ نہیں ہوتا۔
معمولی کھانسی، یا بلغم لانے والی شدید کھانسی کے لیے بھی وافر مقدار میں پانی پینا کھانسی کے شربت (Cough Syrup) کی نسبت بلغم کو بہتر طریقے سے جلد از جلد باہر نکال دیگا۔ آبی بخارات میں سانس لینا اور بھی تسکین بخشتا ہے۔ لوگوں کو کھانسی کے شربتوں اور ایسی دیگر غیر ضروری دوائیوں پر انحصار کرنا نہ سکھائیں۔
بچوں کے بیشتر اسہال کے لیے کوئی دوا کارگر ثابت نہیں ہوتی بلکہ جو دوائیں عام طور پر استعمال کی جاتی ہیں (نیومائی سین (Neomycin) سٹریپٹومائی سین

(streptomycin) کیولن (Kaolin) پیکٹن (pectin) لوموٹل (Lomotil)

انیٹرو ویئو فارم (Entero Vioform) کلورم فینی کول Chloramphenicol

خطرناک بھی ثابت ہو سکتی ہیں۔

سب سے ضروری بات یہ ہے کہ بچہ کو بہت ساری مائعات اور کافی خوراک ملے۔ بچہ کے تندرست ہونے کی کنجی دوا نہیں بلکہ ماں ہے۔ اگر آپ ماؤں کو یہ سمجھا دیں اور انہیں سکھا دیں کہ کیا کیا جانا چاہیئے تو بہت سارے بچوں کی زندگیاں بچائی جا سکتی ہیں۔

ڈاکٹر اور عام لوگ عموماً حد سے زیادہ ادویات استعمال کرتے ہیں۔ یہ بات کئی لحاظ سے باعث مصیبت ہے!

- یہ فضول خرچی ہے۔
- یوں لوگ غیر ضروری چیزوں پر تکیہ کرنا سیکھ جاتے ہیں (اور عموماً ان کے اخراجات بھی ناقابل برداشت ہوتے ہیں۔)
- ہر دوا کے استعمال میں کچھ خطرہ ضرور ہوتا ہے۔ غیر ضروری دوا سے دراصل فائدے کی بجائے نقصان پہنچنے کے امکانات ہمیشہ موجود ہوتے ہیں۔
- اس سے بڑھ کر اور کیا ہو سکتا ہے کہ جب بعض دوائیاں معمولی معمولی تکلیف کے لیے بہت زیادہ استعمال کی جاتی ہیں تو وہ خطرناک بیماریوں کا مقابلہ کرنے کے قابل نہیں رہتیں یعنی وہ اپنی قوت کھو بیٹھتی ہیں۔

اپنی قوت کھو بیٹھنے والی ایک دوا کی مثال کلورم فینی کول Chloramphenicol ہے۔ معمولی عفونتوں کے لیے اس اہم لیکن خطرناک جراثیم کش (Antiobiotic) دوا کے بہت زیادہ استعمال کا نتیجہ یہ نکلا ہے کہ دنیا کے بعض حصوں میں کلورم فینی کول تپ محرقہ (ٹائیفائیڈ بخار وغیرہ) کے خلاف کوئی اثر نہیں کرتی۔ تپ محرقہ ایک بڑی خطرناک عفونت ہے۔ کلورم فینی کول کے بکثرت استعمال کی وجہ سے تپ محرقہ اب اس کی مزاحم (Resistant) ہو گئی ہے۔

مندرجہ بالا وجوہ کی بناء پر ادویات کا استعمال محدود پیمانے پر ہونا چاہیئے۔ لیکن کیسے؟ ادویات کے کثیر استعمال کا تدارک نہ تو سخت قوانین و ضوابط کر سکے ہیں اور نہ ہی دوائیوں کے متعلق فیصلوں کو عالی تربیت یافتہ لوگوں کے سپرد کرنے کا عمل۔ دوائیوں

جہاں ڈاکٹر نہیں

کا محدود اور محتاط استعمال صرف اسی وقت ممکن ہوگا جب لوگ بذات خود ان کے مضر صحت اثرات سے واقف ہوں گے۔

لوگوں کو ادویات کے محدود اور عقلمندانہ استعمال کے متعلق تعلیم دینا، کارکن صحت کے اہم فرائض میں سے ایک ہے۔

جن علاقوں میں پہلے ہی جدید ادویات بکثرت استعمال کی جارہی ہیں ان کے متعلق یہ بات خصوصاً درست ہے۔

اگر مریض کو دوا کی ضرورت نہ ہو تو اسے اچھی طرح سمجھائیں کہ کیوں۔

ادویات کے استعمال اور غلط استعمال کے متعلق مزید معلومات کے لیے چھٹا باب پڑھیں۔ ٹیکوں کے استعمال اور غلط استعمال کے لیے نواں باب دیکھیں۔ گھریلو علاج معالجوں کی افادیت کے بارے پہلا باب دیکھیں۔

کامیابی یعنی ترقی کا اندازہ لگانا

صحت کے کام میں وقتاً فوقتاً اپنی کامیابی اور ترقی کا بغور جائزہ لینا باعث مدد ہوتا ہے۔ اگر وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ کچھ تبدیلیاں کی گئیں ہوں، تو وہ کیا کیا تھیں؟ یعنی کن کن تبدیلیوں سے معاشرے کی ترقی اور صحت پر اچھا اثر پڑا ہے؟

شاید آپ ہر ماہ یا ہر سال صحت کی ترقی کے متعلق ان سرگرمیوں کا ریکارڈ رکھنا پسند کریں جن کا اندازہ اعداد و شمار سے لگایا جاسکتا ہو۔ مثلاً:

- کتنے لوگوں نے گھروں میں بیت الخلا بنا لیے ہیں؟
- کتنے کسان (کاشتکار) زمین کو زرخیز اور پیداوار بڑھانے والی سرگرمیوں میں حصہ لیتے ہیں؟
- کتنی مائیں اور بچے پانچ سال سے کم عمر بچوں کے پروگرام میں (با قاعدہ معائنہ اور تعلیم) میں شرکت کرتے ہیں؟

اس قسم کے سوال گزشتہ کارکردگی کو ناپنے میں آپ کی مدد کریں گے۔ لیکن ان سرگرمیوں کا صحت عامہ پر اثر معلوم کرنے کے لیے آپ کو چند دیگر سوالات کے جواب بھی دینا پڑیں گے مثلاً :۔

- بیت الخلا تعمیر کرنے سے پہلے کی نسبت گزرے مہینے یا سال کتنے بچوں کو اسہال لگے ہیں یا کتنے بچوں کے پیٹ میں کرم ہیں۔
- کاشت کاری کے طریقے استعمال کرنے سے پہلے کی نسبت، اس موسم میں کتنی زیادہ فصل (مکئی، مٹر، اناج وغیرہ) کاٹی گئی ہے؟
- پانچ سال سے کم عمر بچوں کے پروگرام شروع ہونے کے وقت کے مقابلے میں اب صحت کی راہ کے چارٹوں پر کتنے بچوں کا وزن حسب معمول ہے، اور کتنے بچوں کا وزن حسب معمولی بڑھ رہا ہے؟

کسی کام کی کامیابی کا اندازہ لگانے کے لیے، کام کرنے سے پہلے اور بعد کی، کچھ معلومات دستیاب ہونی چاہئیں۔ مثلاً اگر آپ ماں کو اپنا دودھ پلانا سکھانا چاہتے ہیں تو پہلے ان ماؤں کا شمار کرلیں جو پہلے ہی سے اپنے بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں۔ پھر یہ تعلیمی پروگرام شروع کرنے کے بعد ہر سال دیکھیں کہ اس تعداد میں کتنا اضافہ ہوا ہے۔ اس طرح آپ کو صحیح طور پر پتہ چل سکے گا کہ آپ کے سکھانے کا لوگوں پر کتنا اثر ہوا ہے۔

آپ کوئی نصب العین رکھنا پسند کریں گے۔ مثال کے طور پر آپ اور مجلس صحت مل کر فیصلہ کریں کہ ایک سال کے آخر تک اسی فیصد خاندانوں کے اپنے اپنے بیت الخلاء ہوں گے۔ ہر مہینے گنتی کریں۔ اگر چھ ماہ کے آخر تک صرف پینتیس فی صد گھروں میں بیت الخلاء بنے ہوں تو آپ کو پتہ چل جائے گا کہ مقرر کردہ نشانہ (نصب العین) تک پہنچنے کے لیے کافی محنت درکار ہے۔

نصب العین مقرر کرنے سے لوگ زیادہ محنت کرتے اور زیادہ کام نپٹاتے ہیں۔

صحت کی سرگرمیوں اور کارکردگی کی قدر و قیمت کا اندازہ لگانے کی غرض سے، سرگرمیوں کو شروع کرنے سے پہلے، ان کے دوران، اور بعد میں کچھ چیزوں کا شمار کرنا (حساب لگانا) باعث مدد ہوتا ہے۔

لیکن یاد رکھیں، صحت عامہ کا سب سے ضروری حصہ ناپا یا گنا نہیں جا سکتا، کیونکہ اس کا تعلق آپ اور دوسرے لوگوں کے باہمی تعلقات سے ہے۔ اس کے علاوہ اس کا تعلق لوگوں کے اکٹھے سیکھنے اور کام کرنے سے ہے، ہمدردی، ذمہ داری، باہمی شراکت، اور امید کی نشو ونما سے ہے! اور ان چیزوں کا کوئی پیمانہ نہیں۔ تاہم تبدیلیوں کا جائزہ لیتے وقت ان صفات کو نظر انداز بھی نہیں کیا جا سکتا۔ انہی پر لوگوں کی صحت و تندرستی کا انحصار ہے۔ بظاہر ان کا صحت سے کوئی تعلق معلوم نہیں ہوتا مگر ایک دوسرے کی ضروریات اور احساسات سے لاتعلقی ہی کئی امراض کا سبب ہے۔ اس لیے ان کی جانچ پڑتال میں عقل سلیم کا استعمال بڑا ضروری ہے۔

باہم مل کر سیکھنا اور سکھانا ___ کارکنِ صحت بطور معلم

جونہی آپ محسوس کرنے لگیں گے کہ صحت کو کون کون سی چیزیں متاثر کرتی ہیں تو آپ سوچنے لگیں گے کہ کارکن صحت کا کام ناممکن حد تک بڑا کام ہے۔ اور حقیقت بھی یہی ہے۔ اگر آپ صحت سے متعلق تمام امور خود ہی نپٹانے کی کوشش کریں تو آپ زیادہ کچھ نہ کر پائیں گے۔

جب لوگ بذاتِ خود اپنی اور اپنے معاشرے کی صحت کے لیے عملی طور پر ذمہ دار ہو جائیں تو تب ہی اہم تبدیلیاں رونما ہو سکتی ہیں۔

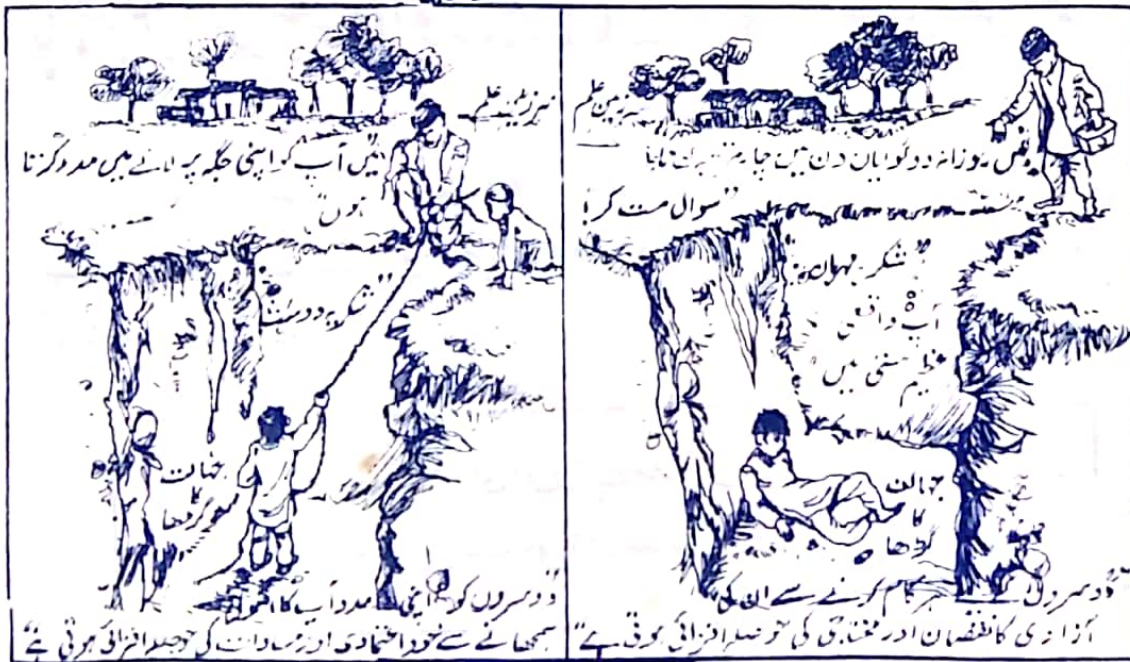
آپ کے معاشرے کی بہتری کا انحصار محض ایک شخص کی شرکت پر نہیں بلکہ تقریباً ہر ایک فرد پر ہے۔ ایسا ہونے کے لیے ذمہ داری اور علم کو باہم بانٹا جانا چاہیئے۔

اسی لیے تو بحیثیت کارکن صحت آپ کا پہلا کام تعلیم دینا ہے ـــــ بچوں کو، والدین کو، کسانوں کو، اساتذہ کو اور دیگر کارکنان صحت کو ـــــ یعنی جو بھی ملے اسے تعلیم دیں۔

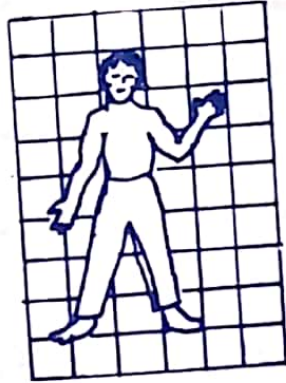
سب فنون میں سے تعلیم دینے کا فن اہم ترین ہے۔ تعلیم دینے کے معانی دوسروں کی نشوونما میں مدد کرنا اور ان کے ساتھ خود بھی نشوونما پانا ہے۔ اچھا استاد وہ نہیں جو دوسرے لوگوں کے دماغوں میں خیالات ٹھونستا ہے بلکہ وہ ہے جو دوسروں کو ان ہی کے خیالات پر تعمیر کرنے اور خود اپنے لیے نئی دریافتیں کرنے میں انکی مدد کرتا ہے۔

سیکھنے اور سکھانے کا عمل صرف سکولوں اور مراکز صحت کی چار دیواری تک ہی محدود نہیں ہونا چاہیئے بلکہ انہیں تو گھروں، کھیتوں اور سڑکوں پر بھی وقوع پذیر ہونا چاہیئے۔ مریض کا علاج کرتے وقت ہی سکھانے کا بہترین موقع ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ بھی آپ کو اپنے خیالات دوسروں تک پہنچانے کے ہر موقع سے فائدہ اٹھانا چاہیئے۔ لوگوں کو باہم سوچنے اور کام کرنے کا موقع فراہم کرنے میں کوشاں رہیئے۔

اگلے چند صفحات پر کچھ خیالات درج ہیں جو آپ کے کام میں مدد کر سکتے ہیں۔ تاہم یہ خیالات محض مشورے ہیں۔ آپ خود بھی بہت ساری باتیں سوچ کر انہیں عملی جامہ پہنا سکیں گے۔

تحفظ صحت کے دو نظریئے

جہاں ڈاکٹر نہیں

تعلیم دینے کے لیے ساز و سامان

<u>فلالین کی تصویریں</u>: لوگوں کے گروہوں کے ساتھ بات چیت کرنے کے لیے فلالین کی تصاویر اچھی ہیں کیونکہ ان کے ساتھ آپ نئی تصاویر بنانے کا عمل جاری رکھ سکتے ہیں۔ کسی مربع شکل کے تختہ یا کارڈ بورڈ پر فلالین کا کپڑا لگالیں۔ اس پر کاٹی ہوئی مختلف تصاویر لگائی جا سکتی ہیں۔ ان تصاویر کے پیچھے لگے ہوئے ریگ مال کے ٹکڑے یا فلالین کی پٹیاں ان کے چسپاں ہونے میں مدد دیتی ہیں۔

<u>اشتہارات اور پوسٹر</u>: "ایک تصویر ہزار الفاظ کے برابر ہوتی ہے" چند معلوماتی الفاظ کے ساتھ یا ان کے بغیر بھی سادہ تصاویر کو مرکز صحت میں یا کسی اور ایسی جگہ پر لٹکایا جا سکتا ہے جہاں لوگ انہیں بآسانی دیکھ سکیں۔ اس کتاب سے بھی آپ کچھ تصاویر نقل کر سکتے ہیں۔

اگر صحیح شکل، جسامت یا تناسب کی تصاویر بنانے میں دقت پیش آئے تو جس تصویر کو آپ اتارنا چاہتے ہوں اس پر ہلکے ہلکے مساوی خانے لگالیں۔

اب جس کاغذ یا کارڈ بورڈ پر آپ وہ تصویر بنانا چاہتے ہوں۔ اس پر بھی اتنے ہی خانے لگائیں لیکن یہ خانے پہلے خانوں سے بڑے ہونے چاہئیں۔ اب ساری تصویر کو خانہ بہ خانہ بڑے کاغذ یا کارڈ پر اتار لیں۔

اگر ہو سکے تو گاؤں کے کسی <u>مصور سے اشتہار بنوائیں</u> یا بچوں سے کہیں کہ وہ مختلف

موضوعات پر اشتہار بنائیں ۔

ماڈل اور نمونے : اگر آپ ماڈل اور نمونے استعمال کریں تو لوگ آپ کی بات کو بہتر طور پر سمجھ سکیں گے ۔ مثلاً اگر آپ ماؤں اور دائیوں کو بچے کی آنول نال کاٹنے کی احتیاط کے بارے میں بتانا چاہتے ہیں تو آپ بچہ کو ظاہر کرنے کے لیے گڑیا استعمال کر سکتے ہیں ۔ اس گڑیا کے شکم میں کپڑے کی آنول نال لگا دیں ۔ اسے تجربہ کار دائیاں دوسروں کو دکھا اور سمجھا سکتی ہیں ۔

رنگین ساکن تصاویر : دنیا کے بہت سے علاقوں میں صحت کے مختلف موضوعات پر رنگین تصاویر اور فلمیں بھی موجود ہیں ۔ کہانیوں والی فلموں کے سیٹ ہوتے ہیں ۔ تصاویر دیکھنے کے آلات اور بیٹری سے چلائی جانے والی عکسی مشینیں بھی حاصل کی جا سکتی ہیں ۔

لوگوں کو سکھانے کے اور طریقے

کہانی بنانا : جب لوگوں کو کوئی بات سمجھانے میں آپ کو دقت پیش آ رہی ہو تو کوئی سچی کہانی سنانے سے آپ کی یہ مشکل حل ہو جائے گی اور آپ بآسانی اپنا نکتہ سمجھا سکیں گے ۔

مثال کے طور پر اگر میں آپ کو بتاؤں کہ دیہی کارکن صحت ، بعض اوقات ڈاکٹر صاحب سے بھی بہتر تشخیص کر سکتا ہے ، تو شاید آپ میرا یقین نہ کریں ۔ لیکن اگر میں آپ کو ایک کارکن صحت بنام پروین کے متعلق بتاؤں جو کسی ضلع میں ایک چھوٹا سا غذائی مرکز چلاتی ہے تو شاید آپ میری بات سمجھ جائیں ۔

ایک دن ایک چھوٹا سا بیمار بچہ پروین کے غذائی مرکز میں لایا گیا ۔ اسے یہاں ایک قریبی مرکز صحت سے ایک ڈاکٹر صاحب نے بھیجا تھا کیونکہ بچہ ناقص غذا کا شکار تھا ۔ بچہ کو کھانسی بھی تھی ۔ ڈاکٹر صاحب نے کھانسی کی دوا تجویز کی تھی ۔ پروین بچہ کے بارے میں فکر مند تھی وہ جانتی تھی کہ یہ بچہ بڑے غریب خاندان کا تھا اور کہ چند ہفتے پہلے اس کا

بڑا بھائی فوت ہو گیا تھا۔ پروین اس بچہ کے گھر گئی۔ وہاں سے اسے معلوم ہوا کہ بڑا لڑکا مرنے سے پہلے کافی عرصے تک بیمار رہا تھا اور اسے کھانسی کے ساتھ خون آتا تھا۔ پروین ڈاکٹر صاحب کے پاس گئی اور بتایا کہ اسے بچہ کے تپ دق میں مبتلا ہونے کا اندیشہ ہے۔ بچہ کے کئی معائنے کیے گئے اور پروین کا خیال درست نکلا...... لہٰذا آپ دیکھ سکتے ہیں کہ ڈاکٹر صاحب سے پہلے کارکن صحت نے صحیح مسئلہ کی نشاندہی کی۔ اس کی وجہ یہ تھی کہ پروین اپنے لوگوں کو جانتی تھی۔ وہ ان کے گھروں میں ملاقات کرنے جایا کرتی تھی۔

کہانیاں حصول علم کے عمل کو دلچسپ بنا دیتی ہیں۔ اگر کارکنانِ صحت اچھے کہانی گو ہوں تو انہیں بڑا فائدہ ہو گا۔

ڈرامہ کرنا: کہانیوں کے اہم نکات کو لوگوں کے ذہنوں تک پہنچانے کے لیے ڈرامہ اور بھی مؤثر کردار ادا کرتا ہے۔ آپ استاد یا مجلس صحت کا کوئی رکن طالب علموں کے ساتھ مل کر چھوٹے چھوٹے ڈرامے پیش کرنے کا انتظام کر سکتے ہیں۔

مثلاً لوگوں کو یہ بتانے کے لیے کہ بیماریوں کی روک تھام کے لیے خوراک کو مکھیوں سے بچایا جانا چاہیئے، بہت سے بچے مکھیوں کی طرح لباس پہن کر خوراک کے گرد بھنبھنا سکتے ہیں۔ جو خوراک ڈھانپی نہ گئی ہو مکھیاں اسے گندا کر دیتی ہیں اور بچے یہ گندی خوراک کھا کر بیمار ہو جاتے ہیں لیکن جو خوراک جالی والے ڈبہ میں رکھی گئی ہو مکھیاں اس تک نہیں پہنچ سکتیں۔ لہٰذا جو بچے یہ خوراک کھائیں گے وہ تندرست رہیں گے۔

> اپنے علم کو دوسروں تک پہنچانے کے لیے آپ جتنے زیادہ طریقے استعمال کریں گے اتنے ہی زیادہ لوگ سمجھیں اور یاد رکھیں گے۔

مشترکہ مفاد کے لیے اکٹھے مل کر کام کرنا اور سیکھنا

بہت سے طریقوں کی مدد سے لوگوں کو اپنی مشترکہ ضروریات پوری کرنے کے لیے کام کرنے پر آمادہ کیا جا سکتا ہے۔ یوں وہ ان کاموں میں دلچسپی لے کر مل جل کر کام کرنے پر آمادہ ہوں گے۔ اس کے بارے چند خیالات مندرجہ ذیل ہیں:

۱۔ گاؤں کی مجلس صحت

گاؤں کی فلاح و بہبود سے متعلق سرگرمیوں کی تجاویز بنانے اور ان میں راہنمائی کرنے کے لیے کچھ قابل اور دلچسپی رکھنے والے لوگوں کا ایک گروہ چنا جا سکتا ہے۔ گاؤں کی فلاح و بہبود سے متعلق سرگرمیوں میں بہت کچھ شامل ہے۔

۲۔ تبادلۂ خیالات کرنا

والدین، طالب علم، نوجوان، دائیاں اور حکیم لوگ مل کر صحت پر اثر انداز ہونے والے مسائل اور ضروریاتِ زندگی پر گفتگو اور تبادلۂ خیالات کر سکتے ہیں۔ ان کا بنیادی مقصد تبادلۂ خیالات اور اپنے موجودہ علم کو بنیاد بنا کر مشترکہ مفاد کی خاطر کام شروع کرنا ہے۔

۳۔ کام کے میلے

باہم مل جل کے گاؤں میں پانی یا صفائی کا انتظام بڑے شاندار طریقے سے پرلطف ہو سکتا ہے۔ کھیل کود، کھانے پینے کی چھوٹی موٹی اشیاء، معمولی انعامات وغیرہ کام کو کھیل میں بدل سکتے ہیں۔ اس کے لیے ذرا عقل اور تصور کرنے کی ضرورت ہے۔

اگر کام کو کھیل بنا دیا جائے تو بچے حیران کن حد تک کام کر سکتے ہیں۔

۴۔ تعاون کرنا

آلات، ذخیرے اور شاید زمین بھی اگر مل کر استعمال کی جائے تو بڑھتی ہوئی قیمتوں پر

قابو پایا جا سکتا ہے۔ مجموعی تعاون کا لوگوں کی فلاح و بہبود پر بڑا گہرا اثر پڑ سکتا ہے۔

۵۔ طالب علموں کی ملاقات

استاد صاحبان کے تعاون سے نمائش اور ڈرامے کے ذریعے صحت سے متعلق سرگرمیوں کی حوصلہ افزائی کریں۔ طالب علموں کے چھوٹے چھوٹے گروہوں کو مرکزِ صحت میں آنے کی دعوت دیں۔ طالب نہ صرف بہت جلد سیکھ جاتے ہیں بلکہ کئی لحاظ سے مدد کا باعث بنتے ہیں۔ اگر آپ بچوں کو موقع دیں تو وہ بخوشی ایک وسیلہ بن جائیں گے۔

۶۔ ماں اور بچہ کی صحت کے متعلق اجلاس

حاملہ عورتوں اور چھوٹے بچوں کی ماؤں (۵ سال سے کم عمر بچوں کی ماؤں) کو اپنی اور بچوں کی ضروریات کے متعلق صحیح معلومات حاصل ہونا بڑا ضروری ہے۔ مرکزِ صحت میں باقاعدگی سے آنا جانا، طبی معائنے کروانے اور سیکھنے کا اچھا موقع ہے۔ ماؤں سے کہیں کہ وہ اپنے بچوں کی صحت کے ریکارڈ رکھیں اور ہر مہینے اپنے بچوں کی عمر اور وزن درج کروانے کے لیے انہیں اپنے ساتھ مرکزِ صحت میں لے کر آئیں۔ جو مائیں صحت کی راہ والے چارٹ کو بخوبی سمجھتی ہیں وہ عموماً اس بات پر فخر کرتی ہیں کہ ان کے بچے اچھے طریقے سے کھا اور نشو و نما پا رہے ہیں۔ ان پڑھ عورتیں بھی ان چارٹوں کو سمجھنا سیکھ سکتی ہیں۔ ہو سکتا ہے آپ دلچسپی لینے والی ماؤں کو ایسی سرگرمیوں کی تنظیم اور رہنمائی کرنا سکھانے میں مدد کر سکیں۔

۷۔ گھروں میں ملاقاتیں

لوگوں کے گھر جا کر دوستی اور واقفیت پیدا کریں جن لوگوں کو خاص مسائل درپیش ہوں، جو اکثر مرکزِ صحت میں کبھی نہ آتے ہوں، اور جو لوگ اجتماعی سرگرمیوں میں بھی حصہ نہ لیتے ہوں، ان کے گھروں میں ملاقات کے واسطے خصوصاً جایا کریں۔ لیکن لوگوں کی پردہ داری کا خیال رکھیں۔ اگر آپ کی ملاقاتیں دوستانہ نہیں ہو سکتیں تو ملاقات نہ کریں یعنی جب تک کہ بچے یا بے یار و مددگار لوگ خطرے میں نہ ہوں۔

اجلاس میں تبادلۂ خیالات کرنے کے طریقے:

کارکن صحت کی حیثیت سے آپ دیکھیں گے کہ لوگوں کی صحت کو بہتر بنانے میں آپ کی کامیابی کا انحصار آپ کے طبی اور تکنیکی علم کی بجائے استاد ہونے کے فن پر ہوگا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جب سارا معاشرہ مل کر یہ کام کرے تو تب ہی بڑے مسائل کو حل کیا جا سکتا ہے۔

لوگ صرف زبانی بتائی ہوئی باتوں سے زیادہ نہیں سیکھتے۔ بلکہ وہ ان چیزوں سے سیکھتے ہیں جو وہ سوچتے، محسوس کرتے، جن کے متعلق بات چیت کرتے، جنہیں دیکھتے اور جن کے لیے وہ اکٹھے مل کر کام کرتے ہیں۔

لہٰذا اچھا استاد کرسی پر بیٹھ کے لوگوں کو اپنی باتوں سے بیزار نہیں کرتا بلکہ وہ ان سے بات چیت کرتا، اور باہم مل کر کام کرتا ہے۔ وہ لوگوں کو اپنی ضروریات کے متعلق طریقے سے سوچنے اور انہیں پورا کرنے کے لیے مناسب تدابیر بنانے میں مدد کرتا ہے وہ اپنے خیالات کو کھلے اور دوستانہ طریقے سے دوسروں تک پہنچانے کے لیے موقع کی تاک میں رہتا ہے۔

لوگوں کے ساتھ گفتگو کریں۔

ان پر اپنی باتیں مت ٹھونسیں۔

شاید کارکن صحت کی حیثیت سے آپ کا سب سے بڑا احسان اپنے لوگوں کو ان کی صلاحیتوں سے روشناس کرانا ہو .... یعنی ان کی مدد کرنا کہ وہ اپنے آپ میں خود اعتمادی پیدا کریں۔ بعض اوقات دیہاتی لوگ اپنی ناپسندیدہ چیزوں کو محض اس لیے تبدیل نہیں کرتے کیونکہ وہ پورے دل سے کوشش نہیں کرتے۔ کئی دفعہ وہ اپنے آپ کو جاہل اور بے بس تصور کر لیتے ہیں لیکن در اصل وہ جاہل ہوتے ہیں نہ بے بس۔ بیشتر دیہاتی لوگ ان پڑھ

ہو کر بھی ہنر مند اور سمجھدار ہوتے ہیں۔ وہ پہلے ہی اپنے اوزاروں، کھیتی باڑی، اور تعمیر کردہ چیزوں سے اپنے گرد و نواح میں بڑی تبدیلیاں لا رہے ہیں۔ یہ لوگ کئی ایسے ضروری کام کر سکتے ہیں جو زیادہ تعلیم یافتہ لوگ نہیں کر سکتے۔

اگر آپ لوگوں کی سمجھ میں یہ بات ڈال دیں کہ ان کے پاس پہلے ہی علم کا بہت بڑا ذخیرہ ہے اور وہ اپنے گرد و نواح کو تبدیل کرنے میں بہت کچھ کر چکے ہیں تو ہو سکتا ہے کہ وہ سمجھ جائیں کہ وہ مزید علم حاصل کرنے اور تبدیلیاں لانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ اکٹھے مل کر کام کرنے سے وہ اپنی صحت اور فلاح و بہبود کے لیے اس سے بھی بڑی بڑی تبدیلیاں لانے کی قابلیت رکھتے ہیں۔

تو پھر آپ یہ ساری باتیں لوگوں کو کیسے بتا سکتے ہیں؟ اگر آپ ایسا نہیں کر سکتے ہیں!!
لیکن آپ انہیں تبادلہ خیالات کے اجلاس میں بلا کر ضرور ایسا کر سکتے ہیں۔ اس طرح وہ خود ہی یہ باتیں جان جائیں گے۔ آپ خود زیادہ نہ بولیں لیکن چند سوالات پوچھیں تاکہ بات چیت کا سلسلہ شروع ہو سکے۔ اگلے صفحہ پر ایک کسان خاندان کی تصویر ہے۔ اس طرح کی تصویریں باعث مدد ثابت ہو سکتی ہیں۔ آپ اپنے علاقے کے مطابق خود تصویر بنائیں تاکہ تمام چیزیں، مکان، لوگ، جانور اور فصلیں وغیرہ لوگ دیکھ کر پہچان سکیں۔ شاید غیر علاقوں کی تصاویر ان کی سمجھ میں نہ آئیں۔ لہٰذا ان کی جانی پہچانی یعنی ان ہی کی طرح کی تصاویر بنا کر انہیں دکھائیں۔
لوگوں کو باہم بات چیت کرنے اور سوچنے پر آمادہ کرنے کے لیے تصاویر استعمال کریں!

لوگوں کی جماعت (اجلاس) کو اسی طرح کی ایک تصویر دکھا کر انہیں اپنی اپنی خیال آرائی کرنے کو کہیں۔ ان سے سوالات پوچھیں جن سے وہ اپنے علم اور صلاحیتوں کے متعلق بات چیت کرنا شروع کردیں۔ ایسے چند سوالات مندرجہ ذیل ہیں:

- اس تصویر میں کون ہیں اور وہ کیسے رہتے ہیں؟
- ان لوگوں کے آنے سے پہلے یہ زمین کیسی تھی؟
- ان لوگوں نے اپنے گرد و نواح کو کیسے تبدیل کیا ہے؟
- ان تبدیلیوں سے ان کی صحت اور فلاح و بہبود پر کیا اثر پڑا ہے؟
- یہ لوگ اور کیا کیا تبدیلیاں کرسکتے ہیں؟ یہ اور کیا کرنا سیکھ سکتے ہیں؟ کون سی چیزیں ان کی راہ میں رکاوٹ کا باعث ہے؟ کیا یہ لوگ اپنے علم میں اضافہ کرسکتے ہیں؟
- ان لوگوں نے کھیتی باڑی کہاں سے سیکھی؟ کس نے انہیں سکھایا؟
- اگر کوئی ڈاکٹر یا وکیل اتنے ہی پیسے اور اوزار ساتھ لے کر آئے تو کیا وہ بھی اتنی ہی اچھی کھیتی باڑی کرسکے گا؟ کیوں؟ یا کیوں نہیں؟
- کن باتوں میں یہ لوگ ہماری ہی طرح ہیں؟

اس طرح کا تبادلۂ خیالات لوگوں میں خود اعتمادی اور ایسی ہی تبدیلیاں لانے کی صلاحیت اجاگر کرتا ہے۔ یوں وہ خود کو اپنے معاشرے کا حصہ سمجھ کر خلوصِ دل سے کام کرنا شروع کردیتے ہیں۔

پہلے پہل آپ دیکھیں گے کہ لوگ بات چیت کرنے اور اپنے خیالات کا اظہار کرنے سے کتراتے ہیں۔ لیکن کچھ دیر کے بعد وہ عموماً زیادہ آزادانہ گفتگو کرنا شروع کردیں گے اور بذاتِ خود بہت ضروری سوالات پوچھیں گے۔ اپنے احساسات کا اظہار اور بلاخوف گفتگو کرنے میں ہر ایک کی حوصلہ افزائی کریں۔

جو لوگ زیادہ بولتے ہوں ان سے درخواست کریں کہ وہ کم بولیں تاکہ کم بولنے والوں کو بھی بولنے کا موقعہ دیں۔

آپ اس طرح کا تبادلۂ خیالات شروع کرنے والی کئی تصاویر اور خاکے استعمال کرسکتے ہیں۔ بس یہ خیال رہے کہ خاکے یا تصویر سے اُن کے مسائل، اسباب اور ممکن حل واضح ہوں۔

نیچے دکھائی ہوئی تصویر یا خاکے کی کن چیزوں کا ذکر کر کے یا سوال پوچھ کر آپ لوگوں کی توجہ بیمار بچے کی حالت کے اسباب کی طرف مبذول کر سکتے ہیں؟

ایسے سوالات پوچھنے کی کوشش کریں جو مزید سوالات پوچھنے کا باعث بنیں۔ یعنی لوگوں کو خود سوالات پوچھنے پر مجبور کریں۔ اس طرح کی کسی تصویر پر قیاس آرائی کرتے وقت آپ کے لوگ اسہال سے موت کے کن کن اسباب کے بارے سوچیں گے؟

اس کتاب کا بہترین مصرف

ہر پڑھا لکھا شخص اس کتاب کو اپنے گھر میں استعمال کر سکتا ہے جو پڑھ نہیں سکتے وہ تصاویر سے دیکھ سکتے ہیں۔ لیکن اس کتاب کا بہترین مصرف اور اس سے پورا فائدہ اٹھانے کے لیے چند ہدایات از حد ضروری ہیں۔ ہر کام مختلف طریقوں سے سرانجام دیا جا سکتا ہے کارکن صحت یا جو کوئی بھی اس کتاب کو تقسیم کرے اسے یقین کر لینا چاہیئے کہ لوگ

مُفصل فہرستِ مضامین، سیر صفحات اور فرہنگ کے استعمال کو بخوبی سمجھتے ہیں۔ اس کتاب میں سے مختلف چیزوں کو تلاش کرنے کی مثالیں دینے میں بھی احتیاط برتیں۔ ایسے شخص کی حوصلہ افزائی کریں کہ کتاب کے اُن حصوں کو بغور پڑھے جو اس کی یہ سمجھنے میں مدد کریں کہ کون سی چیز اس کے لیے مفید اور کونسی مضر ہے نیز یہ کہ کب مدد طلب کرنی چاہیئے۔ بیماری کے شروع ہونے سے پہلے اس کی روک تھام کی اہمیت واضح کریں۔ لوگوں کی حوصلہ افزائی کریں کہ گیارھواں اور بارھواں باب توجہ سے پڑھیں۔ یہ دونوں باب صحیح کھانے اور صاف ستھرا رہنے (ذاتی حفظانِ صحت اور حفظانِ صحتِ عامہ) کے متعلق ہیں۔

ان باتوں میں سے بیشتر تو مختصراً بتائی جا سکتی ہیں لیکن جتنا زیادہ وقت آپ لوگوں کو اس کتاب کا استعمال سمجھانے یا اسے مل کر پڑھنے اور استعمال کرنے میں لگائیں گے اتنا ہی زیادہ وہ اس سے فائدہ اٹھائیں گے۔

بطور کارکن صحت آپ لوگوں کو چھوٹے چھوٹے گروہوں کی صورت میں بیٹھ کر پوری کتاب پڑھنے کی تاکید کر سکتے ہیں۔ اس طرح ایک وقت میں صرف ایک باب پڑھ کر اس پر تبادلۂ خیالات کیا جا سکتا ہے۔ اپنے علاقے کے بڑے مسائل کا جائزہ لیں کہ پہلے سے موجود صحت کے مسائل کے بارے کیا کیا جانا چاہیئے اور مستقبل میں اس قسم کے مسائل کو کیسے روکا جا سکتا ہے۔ اپنے لوگوں کی توجہ مستقبل کی طرف مبذول کرائیں۔

دلچسپی رکھنے والے حضرات ایک چھوٹی سی جماعت کی حیثیت سے اکٹھے اس کتاب کو بطور نصاب استعمال کر سکتے ہیں۔ اس جماعت کے ارکان مختلف مسائل کی شناخت، علاج اور ان کی روک تھام کرنے کے متعلق بات چیت کر سکتے ہیں۔ وہ ایک دوسرے کو باری باری پڑھا سکھا بھی سکتے ہیں۔

حصولِ علم کو پرُلطف بنانے کے لیے آپ بعض حالات کی اداکاری کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر کوئی شخص کسی خاص مرض میں مبتلا مریض کی اداکاری کر سکتا ہے۔ یوں وہ سب کو بتا سکتا ہے کہ اس حالت میں وہ کیا کیا محسوس کرتا ہے۔ دوسرے لوگ اس سے سوال پوچھتے اور اس کا معائنہ کرتے ہیں (تیسرا باب) اس کی تکلیف اور علاج کا پتہ لگانے کے لیے کتاب استعمال کریں۔ بیماری کے متعلق مزید سیکھنے کے لیے گروہ کو چاہیئے کہ "بیمار شخص" کو بھی اپنے ساتھ شامل کرے۔ تاکہ وہ بھی اپنے مرض سے واقف ہو سکے۔ آخر کار سب کو مل کر اس

جہاں ڈاکٹر نہیں.

مرض کی روک تھام پر تبادلہ خیالات کرنا چاہیئے۔ یہ سب کچھ جماعت ہی میں اداکاری کے ذریعہ پیش کیا جا سکتا ہے۔

بحیثیت کارکن صحت آپ اس کتاب کو صحیح طور پر استعمال کرنے میں لوگوں کی بہترین طریقے سے یوں مدد کر سکتے ہیں کہ جب لوگ آپ کے پاس علاج کے لیے آئیں تو ان سے کہیں کہ وہ خود ہی اپنی یا اپنے بچے کی تکلیف اس کتاب میں سے ڈھونڈ کر اس کا علاج کرنا بھی سیکھیں۔ بیشک یوں کرنے کے لیے کافی وقت درکار ہے لیکن مریضوں کے لیے سب کچھ کرنے سے یہ کئی درجے بہتر ہے۔ کسی غلطی ہونے یا کوئی اہم نقطہ نظر انداز ہو جانے کی صورت میں ہی آپ بیچ میں آتے اور درست طریقہ سے علاج کرنا سکھاتے ہیں۔ یوں بیماری بھی حصولِ علم کا موقع فراہم کرتی ہے۔ جہاں کہیں سے بھی علم کی روشنی مل سکے اسے حاصل کریں۔

عزیزم دیہی کارکن صحت ——— آپ جو بھی ہیں اور جہاں بھی ہیں چاہے آپ سرکاری، یا غیر سرکاری عہدے پر فائز ہوں یا نہ، یا چاہے آپ بھی میری طرح دوسروں کی فلاح و بہبود میں دلچسپی رکھنے والے ہوں۔ اس کتاب کو اچھی طرح استعمال کریں یہ کتاب ہر ایک کے لیے مفید ہے۔

مگر یاد رکھیں کہ تحفظ کا سب سے بڑا اور اہم ترین جزو آپ کو اس کتاب میں ملے گا نہ کسی اور میں۔ اچھی صحت کی کنجی آپ اور آپ کے لوگوں کے پاس ہے۔ اس کی کامیابی کا انحصار آپ لوگوں کے آپس میں پیار، محبت، فکر و حفاظت، خلوص، تیمارداری، اور قدر دانی پر ہے۔ اگر آپ اپنے معاشرے کو صحت مند اور خوشحال دیکھنا چاہتے ہیں تو انہی صفات بنیاد بنا کر ان پر تعمیر کریں۔

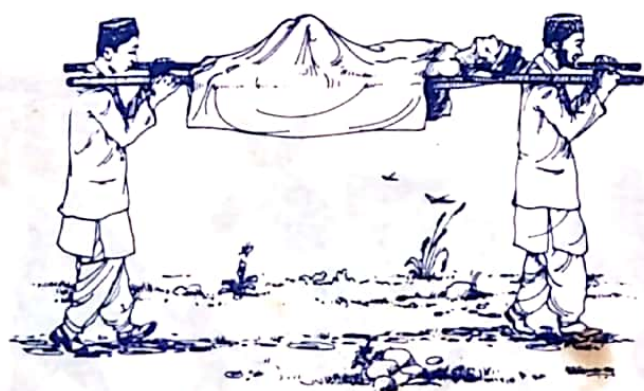
> ایک دوسرے کی فکر و حفاظت اور ہم جنسوں کے دکھ سکھ کی شراکت ہی صحت و تندرستی کی کنجیاں ہیں۔

آپ کا مخلص

ڈیوڈ ورنر

جہاں ڈاکٹر نہیں

ابواب

باب ۱

گھریلو علاج معالجے اور مشہور عقیدے

اس دنیا میں ہر جگہ لوگ گھریلو علاج معالجے استعمال کرتے ہیں. کئی جگہوں پر شفا پانے کے پرانے بارروایتی طریقے سینکڑوں برسوں سے نسل در نسل چلے آتے ہیں. بعض گھریلو علاجوں کی اہمیت زیادہ ہے اور بعض کی کم، اور کچھ پُر خطر یا نقصان دہ بھی ہو سکتے ہیں. اس لیے گھریلو علاج معالجے جدید دواؤں کی طرح احتیاط سے استعمال کرنے چاہیئں.

> گھریلو علاج معالجے صرف اسی وقت استعمال کریں جب آپ کو یقین ہو کہ وہ نقصان دہ نہیں ہیں اور آپ ان کے استعمال سے بخوبی واقف ہیں.

مفید علاج

بہت سی بیماریوں کیلئے آزمودہ گھریلو علاج معالجے جدید دواؤں کی طرح ہیں یا ان سے بھی بہتر. وہ عموماً سستے اور کئی حالتوں میں زیادہ محفوظ بھی ہوتے ہیں.

مثلاً مختلف جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ جوشاندے یا چائے، جو لوگ کھانسی اور زکام کے لیے بطور گھریلو علاج استعمال کرتے ہیں، وہ کھانسی کے شربتوں اور بعض ڈاکٹروں کی تجویز کردہ قوی دواؤں کی نسبت زیادہ مفید اور کم مسائل پیدا کرتی ہے.

مزید براں مختلف قسم کی چائے اور میٹھے مشروبات جو مائیں پیچش میں مبتلا بچوں کو پلاتی ہیں. عموماً جدید دواؤں

کھانسی زکام اور عام اسہال کے لیے جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ دوائیاں جدید دواؤں سے بہتر، سستی اور زیادہ محفوظ ہوتی ہیں.

کی نسبت زیادہ قابل اعتماد اور کارآمد ہوتے ہیں۔ سب سے بڑی بات یہ ہے کہ اسہال میں مبتلا بچے کو وافر مقدار میں مائعات مہیا کی جائیں۔

گھریلو علاج معالجے کی حدود

بعض بیماریوں میں گھریلو علاج معالجے مفید ہوتے ہیں اور بعض میں جدید دواؤں کا علاج بہتر ہوتا ہے۔ یہ بات عموماً تشویشناک عفونتوں (Infection) کے لیے درست ہے۔ مونیا، کزاز میعادی بخار، تپ دق، ورم زائدہ، (اپنڈکس کا درد) جنسی امراض اور زچگی کے بخار کا جتنی جلدی ہو سکے جدید دواؤں سے علاج کرنا چاہیئے۔ ان بیماریوں کے لیے محض گھریلو علاج معالجوں میں وقت ضائع نہ کریں۔

بعض اوقات گھریلو علاج معالجوں کے کارآمد ہونے یا نہ ہونے میں تمیز کرنا قدرے مشکل ہوتا ہے۔ اچھی اور محتاط مطالعہ کی ضرورت ہے۔ اسی وجہ سے:

تشویشناک بیماریوں کا علاج جدید دوائیوں سے کرنا عموماً زیادہ محفوظ ہے۔ اگر ممکن ہو تو کسی کارکن صحت کے مشورے کے مطابق علاج کریں۔

پرانے اور نئے طریقے

صحت کی ضروریات پوری کرنے کے لیے کئی نئے طریقے پرانے طریقوں سے زیادہ کارآمد ہیں۔ مگر بعض اوقات پرانے اور روایتی طریقے ہی بہترین ثابت ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر بچوں یا بوڑھوں کی حفاظت کرنے کے پرانے اور روایتی طریقے عموماً نئے طریقوں سے زیادہ معتبر، پُر محبت اور کارآمد ہوتے ہیں۔

زیادہ عرصہ نہیں ہوا کہ ہر کوئی سوچتا تھا کہ ماں کا دودھ چھوٹے بچوں کے لیے بہترین غذا ہے۔ وہ درست تھا پھر ڈبوں میں مصنوعی دودھ بند کرنے والی بڑی کمپنیوں نے ماؤں کو ورغلانا شروع کر دیا کہ بوتل سے دودھ پلانا بہتر ہے۔ یہ غلط ہے۔ مگر بہت سی ماؤں نے ان کا یقین کر کے اپنے بچوں کو بوتل سے دودھ پلانا شروع کر دیا۔ نتیجۃً ہزار ہا بچے غیر ضروری تکلیف، عفونت (Infection) اور بھوک کی وجہ سے مر گئے۔ ان ہی وجوہات کی بنا پر ماں کے دودھ کو بہترین غذا قرار دیا جاتا ہے۔

اپنی اچھی روایات کا احترام کرتے ہوئے انہیں قائم رکھیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

صحت بخش عقائد

کچھ گھریلو علاج جسم پر براہ راست اثر انداز ہوتے ہیں۔ کچھ علاج محض اس لیے کارآمد ہوتے ہیں کیونکہ لوگ ان پر یقین رکھتے ہیں۔ عقیدوں کی شفا بخش طاقت بڑی قوی ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر ایک دفعہ میں نے ایک آدمی کو دیکھا جو شدید سر درد میں مبتلا تھا۔ اس کے مرض کو دور کرنے کے لیے ایک عورت نے اسے کچالو کا چھوٹا سا ٹکڑا دیا۔ اس نے اسے بتایا کہ یہ ایک قوی دافع درد ہے۔ اس آدمی نے عورت کا یقین کر لیا اور جلد ہی اس کا درد کافور ہو گیا۔

صاف ظاہر ہے کہ اس آدمی کا اس علاج پر یقین تھا۔ اسی یقین نے اسے شفا دی نہ کہ کچالو نے۔

بہت سے گھریلو علاج معالجے ایسے ہی ہیں۔ وہ اس لیے زیادہ اثر کرتے ہیں کیونکہ لوگوں کا ان پر یقین ہے۔ اسی وجہ سے وہ ان بیماریوں سے شفا دینے کے لیے جو جزوی طور پر لوگوں کے ذہنوں میں ہوتی ہیں یا جو کسی کے عقائد، فکر اور خوف سے پیدا ہوتی ہیں، خصوصاً کارآمد ہیں۔

بیماریوں کے اس گروہ میں جادوگری، غیر معقول دیوانگی کے خوف، اضطراب، اعصابی تناؤ، دمہ کی بعض حالتیں، ہچکیاں، ہاضمہ کی خرابی، معدے کے ناسور، آدھے سر کے درد، اور مسے بھی شامل ہیں۔

ان جملہ مسائل کے لیے معالج کا طریقہ کار یا "دست شفا" بہت ضروری ہو سکتا ہے۔ عموماً یہ کوشش ہوتی ہے کہ آپ اس پر یہ ظاہر کریں کہ آپ اس کی پرواہ کرتے ہیں اور مریض کو شفایابی کا یقین دلائیں یا صرف اس کے آرام کرنے میں مدد کریں۔

بعض اوقات کسی شخص کا کسی علاج میں یقین ایسے مسائل کے حل میں باعث مدد ثابت ہو سکتا ہے جن کا سبب بالکل جسمانی ہو۔

مثال کے طور پر میکسیکو کے دیہاتی لوگ زہریلے سانپ کے ڈسنے کا مندرجہ ذیل علاج کرتے ہیں:

۱ "گاکو" کے پتوں کا استعمال کرنا　　۲ سانپ کو دانتوں سے کاٹنا　　۳ ڈسے ہوئے مقام پر تمباکو لگانا

۴ ڈسے ہوئے مقام پر زہریلی چھپکلی کی کھال لگانا　　۵ ڈسے ہوئے مقام پر سانپ کا صفرا ملنا (پتے کی رطوبت)

دوسرے ممالک میں سانپ کے کاٹنے کے لیے لوگوں کے پاس اپنے اپنے علاج معالجے ہیں جو عموماً بہت متفرق ہوتے ہیں۔ جہاں تک ہم جانتے ہیں ان گھریلو علاجوں میں سے کوئی بھی سانپ کے کاٹنے کے خلاف براہ راست اثر نہیں رکھتا۔ جو شخص یہ کہتا ہے کہ گھریلو علاج معالجے نے اسے سانپ کے زہر کے نقصان سے بچا لیا تھا غالباً اسے کسی غیر زہریلے سانپ نے کاٹا تھا۔

تو بھی اگر کوئی شخص ان میں یقین رکھتا ہے تو گھریلو علاج معالجوں سے کوئی بھی اسے فائدہ پہنچا سکتا ہے۔ اگر یہ اس کی گھبراہٹ کو کم کر دیتا ہے تو اس کی نبض آہستہ ہو جائے گی، وہ کم حرکت کرے گا اور نتیجتہً زہر اس کے جسم میں کم سرایت کرے گا۔ لہٰذا خطرہ کم ہے!

مگر ان گھریلو علاج معالجوں کے فائدے محدود ہیں۔ جہاں تک ہم جانتے ہیں ان کے عام استعمال کے باوجود بہت سارے لوگ شدید بیمار ہو جاتے ہیں یا سانپ کے کاٹنے سے مر جاتے ہیں۔

> زہریلی کاٹ کے لیے (چاہے وہ سانپ، بچھو، مکڑے، بھڑ یا کسی دوسرے زہریلے جانور کی ہو) عام گھریلو علاج معالجے عقیدے کی قوت شافی کے آگے زیادہ اثر نہیں رکھتے۔

نوٹ: سانپ کے ڈسے کے لیے عام طور پر جدید علاج بہتر ہے۔ اس لیے تیار رہیں۔ ضرورت

جہاں ڈاکٹر نہیں

پڑنے سے پہلے ہی نرباف حاصل کرلیں۔ وقت گزر جانے تک انتظار نہ کریں۔

بیمار کردینے والے عقیدے

عقیدے کی قوت لوگوں کی صحت یابی میں مددگار تو ثابت ہو سکتی ہے مگر ان کو نقصان بھی پہنچا سکتی ہے۔ اگر کوئی شخص کافی یقین رکھتا ہو کہ کوئی چیز اسے تکلیف دے گی تو اس کا اپنا خوف ہی اسے بیمار کر سکتا ہے۔ مثلاً:

ایک دفعہ مجھے ایک عورت کے علاج کے لیے بلایا گیا جس کا حمل گر چکا تھا مگر ابھی تک تھوڑا تھوڑا خون جاری تھا۔ گھر کے نزدیک ایک مالٹے کا درخت تھا لہٰذا میں نے تجویز کیا کہ وہ مالٹے کے رس کا ایک گلاس پی لے۔ مالٹے میں حیاتین سی ہوتا ہے جو خون کی نالیوں کو تقویت بخشتا ہے۔ اس نے اسے پی لیا۔ مگر وہ خوفزدہ تھی کہ یہ اسے نقصان پہنچائے گا۔ اس کا خوف اتنا بڑھا کہ وہ جلد ہی سخت بیمار پڑ گئی۔ میں نے اس کا معائنہ کیا، مگر جسمانی طور پر اس کی کسی تکلیف کو نہ پا سکا۔ میں نے اسے تسلی دینے کی کوشش کی اور بتایا کہ وہ خطرے میں مبتلا نہیں ہے مگر وہ کہتی تھی کہ وہ مر جائے گی۔ آخر کار میں نے اسے کشید شدہ (بالکل صاف پانی) کا ایک ٹیکہ لگا دیا۔ کشید شدہ پانی کوئی طبی اثر نہیں رکھتا۔ چونکہ اس کا ٹیکوں پر بہت ایمان تھا اس لیے وہ بہت جلد ٹھیک ہو گئی۔

دراصل رس نے اسے ضرر نہیں پہنچایا تھا۔ اس کو صرف اس کے یقین اور عقیدے نے ضرر پہنچایا تھا کہ رس اسے بیمار کر دے گا اور ٹیکوں میں یقین سے ہی وہ صحت یاب ہو گئی۔

اسی طرح بہت سے لوگ جادوگری، ٹیکوں، خوراک، اور دوسری اشیاء کے متعلق بہت سے غلط عقیدوں پر یقین رکھتے ہیں اس کا نتیجہ غیر ضروری تکلیف ہے۔

شاید ایک لحاظ سے میں نے اس عورت کی مدد کی۔ مگر جتنا زیادہ میں اس کے بارے میں سوچتا اتنا ہی مجھے احساس ہوتا کہ میں نے اس کے ساتھ غلط سلوک کیا ہے۔ میں نے غلط عقیدے میں اس کے

یقین کو پکا کیا تھا۔ اس سے مجھے بڑی پریشانی ہوئی۔ میں اس کی غلط فہمی دور کرنا چاہتا تھا۔ لہٰذا چند روز کے بعد جب وہ بالکل ٹھیک ہو چکی تھی تو میں اس کے گھر گیا اور اپنے کیے کیلئے معذرت چاہی۔ میں نے اسے سمجھایا کہ اسے مالٹے کے رس نے نہیں بلکہ اس کے خوف نے بیمار کر دیا تھا۔ نیز پانی کے ٹیکے نے نہیں بلکہ اس کے خوف سے چھٹکارے نے اسے تندرست ہونے میں مدد دی تھی۔

شاید مالٹے، ٹیکے، اور اپنے دماغ کی چالوں کے متعلق حقیقت کو سمجھنے سے یہ عورت اور اس کا خاندان خوف سے آزاد ہو کر مستقبل میں اپنی صحت کی حفاظت کرنے کے زیادہ اہل ہو جائیں گے کیونکہ خوف سے آزادی کا صحت کے ساتھ چولی دامن کا ساتھ ہے۔

> بہت سی چیزیں محض اس لیے نقصان دہ ہیں کیونکہ لوگ
> ان کے ضرر رساں ہونے پر یقین رکھتے ہیں۔

جادوگری ـــــ کالا علم ـــــ چشمِ بد

اگر کوئی شخص بالکل ہی یہ مانے کہ کوئی اور اسے نقصان پہنچانے کی قوت رکھتا ہے تو ممکن ہے کہ وہ سچ مچ ہی بیمار پڑ جائے۔ جو مانتا ہے کہ اس پر جادو کیا گیا ہے یا اس پر چشمِ بد ڈالی گئی ہے درحقیقت اپنے ہی خوف کا شکار ہے۔

جادوگرنی دوسرے لوگوں پر کوئی قدرت نہیں رکھتی سوائے اپنی اہلیت کے جس کی بدولت وہ ان کو منوا لیتی ہے کہ وہ ان پر قدرت رکھتی ہے۔ اسی لیے:

> جادوگری پر یقین نہ رکھنے والے پر
> جادو ہمیشہ بے اثر ہوتا ہے

بعض لوگ جب عجیب اور

ڈرا دَنی بیماریوں میں مبتلا ہو جائیں تو سوچتے ہیں کہ ان پہ جادو کیا گیا ہے۔

اعضائے تناسل کی رسولیاں اور جگر کے پردے کے ورم جیسی بیماریوں کا جادوگری یا کالے علم سے کوئی تعلق نہیں ہوتا یا ان کی وجوہات قدرتی ہیں۔

اپنا سرمایہ 'جادو کے علاج' پر ضائع نہ کریں۔ بیشک جادوگر جادوگری سے نجات دلانے کا دعوے کرتے ہیں مگر یہ سب غلط ہے۔ آپ کسی جادوگرنی سے بدلہ لینے کی کوشش بھی نہ کریں کیونکہ اس سے کچھ حاصل نہ ہوگا۔ اگر آپ بہت بیمار ہیں تو طبی امداد کے لیے جائیں۔

عوامی عقائد اور گھریلو علاج معالجے کے بارے سوالوں کے جواب

یہ مثالیں میکسیکو کے پہاڑی علاقہ کی ہیں جسے میں بخوبی جانتا ہوں۔ شاید آپ کے علاقہ میں بھی کچھ عقائد ایسے ہی ہوں۔ اپنے علاقے کے صحت کی طرف راہنمائی کرنے والے اور نہ کرنے والے عقائد کے متعلق سیکھنے کے طریقے سوچیں۔

کیا یہ سچ ہے کہ اگر بچہ کا تالو اندر کی طرف دھنس جائے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر اسے خاص علاج میسر نہ ہوا تو وہ اسہال لگنے کی وجہ سے مر جائے گا؟

مگر یہ ٹھیک ہے! بچہ کا تالو اسلئے اندر دھنس جاتا ہے کیونکہ وہ بہت ساری مائعات سے محروم ہو جاتا ہے۔ جب تک اسے وافر مقدار میں مائعات نہ ملیں اس کے مر جانے کا اندیشہ ہے۔

کیا یہ سچ ہے کہ اگر ایک حاملہ عورت پر چاند گرہن کی روشنی پڑے تو اس کا بچہ بدصورت یا ذہنی طور پر پسماندہ ہو گا؟

یہ غلط ہے! لیکن اگر ماں آیوڈین ملا ہوا نمک استعمال نہ کرے (یا کسی اور بنا پر بھی) تو بچے بہرے، بدنی خرابی کے شکار، بدنما، اور کند ذہن پیدا ہو سکتے ہیں

کیا یہ سچ ہے کہ اندھیرے کمرے میں ہی ماں کو بچہ جننا چاہیئے؟

یہ سچ ہے کہ مدہم روشنی ماں اور نومولود بچہ کی آنکھوں کے لیے زیادہ معقول ہے مگر اتنی روشنی ضرور ہونی چاہیئے کہ دائی یہ دیکھ سکے کہ وہ کیا کر رہی ہے۔

کیا یہ سچ ہے کہ جب تک آنول نال جھڑ نہ جائے نومولود بچہ کو نہلانا نہیں چاہیئے؟

بالکل! جسم کے ساتھ پیوستہ آنول نال کے حصہ کو جھڑنے تک خشک رکھنا چاہیئے۔ مگر بچہ کو ایک صاف، نرم اور نمدار کپڑے سے صاف کیا جا سکتا ہے

بچہ جننے کے بعد ماں کو کتنی دیر
تک نہیں نہانا چاہیے؟
بچہ جننے کے دو دن بعد
ماں کو گرم پانی سے نہانا چاہیے۔ بچہ
جننے کے بعد ہفتوں تک نہ نہانے کا
رواج تعفن کا باعث بن سکتا ہے۔
کیا یہ سچ ہے کہ چھاتی سے دودھ
پلانے کا طریقہ "جدید" بوتل سے
دودھ پلانے کے طریقے سے بہتر
ہے؟
بالکل! ماں کا دودھ بوتل
سے بہتر غذا ہے۔ کیونکہ یہ بچے کو تعفن
یا بیماری سے محفوظ رکھتا ہے۔
بچہ جننے کے بعد پہلے چند
ہفتوں میں عورتوں کو کن غذاؤں
سے باز رہنا چاہیے؟
بچہ جننے کے بعد عورتوں کو
کسی بھی غذائیت سے بھرپور خوراک
سے پرہیز نہیں کرنا چاہیے بلکہ کافی
مقدار میں پھل، سبزیاں، دودھ،
انڈے، اناج اور مچھلیاں کھانی چاہیئں
کیا مریض کو غسل دینا مفید
ہے یا مُضر؟
یہ بڑی مفید بات ہے۔
مریضوں کو ہر روز گرم پانی سے غسل
دینا چاہیے۔
کیا یہ سچ ہے کہ اگر کسی کو نزلہ
یا بخار ہو تو مالٹے، امرود اور دوسرے
پھل اس کے لیے نقصان دہ ہوتے
ہیں؟
ہرگز نہیں! جب کسی کو بخار یا
نزلہ ہو تو پھل اس بات میں مدد دیتے
ہیں۔ وہ انجاد خوری، بلغم یا کسی اور
قسم کا نقصان نہیں پہنچاتے۔ ان سے
جسم کی قوت مدافعت بڑھتی ہے۔

اندر دھنسا ہوا تالو

نومولود بچے کے سر پر نرم حصے کو تالو کہتے ہیں۔ اس مقام پر ابھی تک کھوپڑی کی ہڈیاں مکمل طور سے بنی نہیں ہوتیں۔ بالعموم اس نرم حصے کو مکمل طور پر بننے میں ایک سے ڈیڑھ سال کا عرصہ لگتا ہے۔

مختلف ممالک میں مائیں جانتی ہیں کہ جب یہ نرم حصہ اندر کی جانب دھنس جاتا ہے تو ان کے بچوں کو خطرہ لاحق ہوتا ہے۔ اس امر کی وضاحت کرنے کے لیے ان کے بہت سے عقیدے ہیں۔ لاطینی امریکہ میں مائیں سوچتی ہیں کہ اس حالت میں بچے کا دماغ نیچے کی طرف پھسل جاتا ہے۔ وہ نرم حصے پر چوسنے سے منہ کی چھت کو اوپر دبانے سے یا بچے کو الٹا پکڑ کر اس کے پاؤں پر چانٹے مارنے سے اس کو ٹھیک کرنے کی کوشش کرتی ہیں۔ اس سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا کیونکہ دھنسا ہوا تالو دراصل پانی کی کمی کی نشاندہی کرتا ہے۔

پانی کی کمی سے مراد یہ ہے کہ بچہ جتنا پانی پیتا ہے اس سے زیادہ ضائع کر دیتا ہے کیونکہ اس کو پیچش لگے ہوئے ہیں یا قے کے عارضہ میں مبتلا ہے۔

علاج

۱. بچے کو بہت سی مائعات دیں اُسے پانی کی بحالی کرنے والے مشروبات، ماں کا دودھ یا ابلا ہوا پانی دیں۔

۲. اگر ضرورت پڑے تو اسہال اور قے کی وجوہات کا علاج کریں۔ اس کے لیے عموماً کسی دوا کی ضرورت نہیں ہوتی۔

دھنسے ہوئے نرم حصے کا علاج کرنے کے لیے

جادو کے علاج (تعویذ گنڈے) مددگار ثابت نہیں ہوں گے۔

نوٹ:۔ اگر کھوپڑی کا نرم حصہ (تالو) سوجا ہوا یا ابھرا ہوا ہو تو غالباً یہ دماغ کی جھلیوں کے متورم ہونے کی علامت ہے۔ فوراً طبی امداد حاصل کریں۔

گھریلو علاج معالجے کے کارآمد ہونے یا نہ ہونے کی پہچان

چونکہ بہت سے لوگ گھریلو علاج معالجے کر رہے ہیں۔ اس لیے ضروری نہیں کہ یہ کارآمد یا محفوظ بھی ہوں۔ یہ جاننا عموماً مشکل ہوتا ہے کہ کون سے علاج مفید اور کون سے نقصان دہ ہیں۔ یقین دہانی کے لیے بغور مطالعہ کی ضرورت ہے۔ یہاں پر مندرج چار قوانین یہ بتانے میں مدد کر سکتے ہیں کہ کن کے کارآمد ہونے کے امکانات کمترین ہیں یا کون سے علاج خطرناک ہو سکتے ہیں۔

(مثالیں میکسیکو کے دیہات سے لی گئی ہیں)

۱ ایک بیماری کے جتنے ہی زیادہ علاج ہوں گے ان کے کارآمد ہونے کے اتنے ہی کم امکانات ہیں۔

مثال کے طور پر

میکسیکو کے دیہاتی علاقوں میں گلھڑ کے لیے بہت سے گھریلو علاج ہیں جن میں سے کوئی بھی درحقیقت فائدہ نہیں پہنچاتا۔

(۱) گلھڑ پر کیکڑا باندھنا — مت کریں

(۲) گلھڑ کو مردہ بچے کے ہاتھ سے ملنا — مت کریں

(۳) گدھ کا بھیجا (مغز) گلھڑ کے اوپر ملنا — مت کریں

(۴) انسانی پاخانے کو گلھڑ پر ملنا — مت کریں

ان بہت سے علاجوں میں سے کوئی ایک بھی کارآمد نہیں ہے! اگر ان میں سے ایک بھی کارآمد ثابت ہوتا تو دوسروں کی ضرورت نہ پڑتی۔ جب کسی بیماری کا ایک مشہور علاج ہوتا ہے تو اس کے مفید ہونے کے زیادہ امکانات ہیں۔ گلھڑ کی روک تھام اور علاج کے لیے آیوڈین ملا نمک استعمال کریں۔

۲ غلیظ اور نفرت انگیز علاجوں کے مفید ہونے کے امکانات بہت ہی کم ہیں۔ ایسے علاج عموماً نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔

مثال کے طور پر

(۱) کوڑھ کی بیماری کا گلے سڑے سانپوں سے بنائے ہوئے مشروب سے علاج کرنے کا عقیدہ

(۲) آتشک کا علاج گدھ کھانے سے کرنے کا عقیدہ

یہ دو علاج بالکل فائدہ نہیں پہنچاتے۔ برعکس اس کے یہ خطرناک عفونتوں کا سبب بن سکتے ہیں۔ ایسے علاجوں میں یقیناً بعض اوقات طبی امداد حاصل کرنے میں تاخیر ہو جاتی ہے۔

۳ جن علاج معالجوں میں انسانی اور حیوانی فضلات کا استعمال ہوتا ہے وہ کوئی فائدہ نہیں پہنچاتے بلکہ خطرناک عفونتیں پیدا کر سکتے ہیں۔

مثالیں۔ ۱۔ آنکھ کے چوگرد انسانی پاخانہ لگانا دھندلی بینائی کو ٹھیک نہیں کرتا یہ عفونت کا باعث بن سکتا ہے ۲۔ داد کا علاج کرنے کے لیے سر پر گائے کا گوبر ملنا کزاز جیسی خطرناک عفونتیں پیدا کر سکتا ہے

مت کریں

مت کریں

اسی طرح خرگوش وغیرہ جیسے جانوروں کے فضلات جسم کے جلے ہوئے حصوں کو شفایاب نہیں کر سکتے۔ ان کا استعمال نہایت خطرناک ہے۔ ہاتھ میں پکڑا ہوا گائے کا گوبر دوروں کو قابو کرنے میں مدد نہیں دیتا۔ انسان یا حیوان کے پاخانے سے بنائی ہوئی چائے کسی بھی بیماری کا مداوا نہیں کر سکتی بلکہ مریض کو زیادہ بیمار کر سکتی ہے۔ نومولود بچے کی ناف پر بھی پاخانہ نہ لگائیں اس سے کزاز (تشنج) ہو سکتا ہے۔

۴ متعلقہ بیماری کی شفا سے علاج جتنی مشابہت رکھتا ہے اتنے ہی قوت یقین سے فوائد برآمد ہونے کے امکانات ہیں۔

۱ نکسیر کے لیے بسکا اگاڑھے سرخ رنگ کی کھمبی کا استعمال۔ ۲ بہرے پن کے لیے گرم سے شور مچانے والے سانپ کی دم پیس کر کان میں ڈالنا

۳ کتے کے کاٹنے کے لیے کتے کی دم ۴ بچھو کے کاٹنے کے لیے متاثرہ انگلی پر

ے بنی ہوئی چائے پینا

بچھو مار کر باندھنا

(۵) دانت نکالتے وقت اسہال کی روک تھام کے لیے بچے کے گلے میں سانپ کے دانتوں کا بنا ہوا ہار ڈالنا

(۶) خسرے کے دانوں کو باہر نکالنے کے لیے سنبل کے درخت کے چھلکے سے بنی ہوئی چائے پینا

ان اور دیگر ایسے علاجوں میں بذات خود کوئی شفا کی قوت نہیں ہے۔ اگر لوگ ان میں یقین رکھیں تو وہ کچھ فائدہ پہنچا سکتے ہیں۔ لیکن تشویشناک مسائل کے لیے پکا یقین کر لیں کہ ان کا استعمال زیادہ مؤثر علاج میں تاخیر نہ کرنے پائے۔

طبّی خواص کے حامل پودے

بیشتر پودے قوت شافی کے حامل ہیں۔ بعض بہترین جدید ادویہ جنگلی جڑی بوٹیوں ہی سے تیار کی جاتی ہیں۔ تاہم تمام "شفابخش جڑی بوٹیاں" جو لوگ استعمال کرتے ہیں طبی اہمیت نہیں رکھتیں اور جو رکھتی ہیں ان کو بعض اوقات غلط طریقے سے استعمال کیا جاتا ہے۔ اپنے علاقے کی جڑی بوٹیوں سے واقف ہونے کی کوشش کریں۔ نیز یہ بھی معلوم کریں کہ ان میں کون کون سی قابلِ قدر ہیں۔

خبردار! کئی طبی جڑی بوٹیاں اگر تجویز کردہ خوراک سے زیادہ کھائی جائیں تو زہریلی ہونے کے باعث مہلک ثابت ہوتی ہیں۔ بدیں وجہ جدید دواؤں کا استعمال نسبتاً زیادہ محفوظ ہے کیونکہ ان کی مقدار کو جانچنا زیادہ آسان ہوتا ہے۔

مندرجہ ذیل پودے اگر صحیح طریقے سے استعمال کیے جائیں تو مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔

اینجلز ٹرمپٹ (دتورا آربوریا)

اس کے پتوں اور نائٹ شیڈ خاندان کے دیگر ارکان کے پتوں میں ایک مفرد دوا ہوتی ہے جو انتڑیوں کی اینٹھن پیٹ کے درد اور یہاں تک کہ بچے کے درد کو بھی ٹھیک کرنے میں مدد دیتی ہے۔

اینجلز ٹرمپٹ کے ایک یا دو پتوں کو رگڑ کر ایک چمچ (ایک سو ملی لیٹر) پانی میں بھگو دیں۔

خوراک: ہر چار گھنٹے کے بعد ۱۰ سے ۱۵ قطرے (صرف بالغوں کے لیے)

انتباہ: اگر تجویز کردہ خوراک سے زیادہ استعمال کیا جائے تو اینجلز ٹرمپٹ بہت زیادہ زہریلا ہے۔ مگر دافع تشنج کی معیاری گولیوں کا استعمال محفوظ تر ہے۔

مکئی کا ریشم (مکئی کی بالی کا ریشم یا ریشے)

بعض اوقات مکئی کے ریشم سے بنائی ہوئی چائے پاؤں کی سوزش کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ خصوصاً حاملہ خواتین اسے استعمال کرتی ہیں۔ مکئی کے ریشم کی ایک بڑی مٹھی بھر کر پانی میں ابال کر ایک دو گلاس پئیں۔ یہ خطرناک نہیں ہے۔

کارڈن کیکٹس (تھوہر کی ایک قسم)

زخموں کو صاف کرنے کے لیے اگر ابلا ہوا پانی دستیاب نہ ہو تو تھوہر کا رس استعمال کیا جا سکتا ہے۔

تھوہر کا ڈن (کیکٹس) زخموں سے بہتے خون کو بند کرنے میں مدد دیتا ہے۔ کیونکہ اس کا رس کٹی ہوئی خون کی نالیوں کو بالکل بند کر دیتا ہے۔

صاف چاقو سے تھوہر (کیکٹس) کا ایک ٹکڑا کاٹ کر اسے مضبوطی سے زخم پر دبا دیں۔

جب جریان خون قابو میں آجائے تو کپڑے کے ایک ٹکڑے سے (کیکٹس) تھوہر کے ٹکڑے کو زخم پر باندھ دیں۔

دو یا تین گھنٹے کے بعد تھوہر (کیکٹس) اتار کر زخم کو اُبلے ہوئے پانی اور صابن سے دھو ڈالیں۔

پپیتا

کچے پپیتوں میں بکثرت حیاتین پائے جاتے ہیں۔ نیز یہ ہاضمہ کیلئے بھی مفید ہے۔ کمزور یا بوڑھے لوگوں کو، گوشت، چوزہ یا انڈے کھانے کے بعد پیٹ میں گڑبڑی کی شکایت ہو جاتی ہے۔ پپیتا ان کھانوں کو زود ہضم بنا دیتا ہے۔

اگرچہ جدید دوائیں بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتی ہیں تاہم پپیتے انتڑیوں کے کرم نکالتے ہیں مدد گار ثابت ہوتے ہیں۔

درخت کے تنے یا سبز پپیتے کو کاٹنے سے جو دودھ نکلتا ہے اس کے تین یا چار چھوٹے چمچے (۱۵ سے ۲۰ ملی لیٹر) لے کر شہد کی برابر مقدار

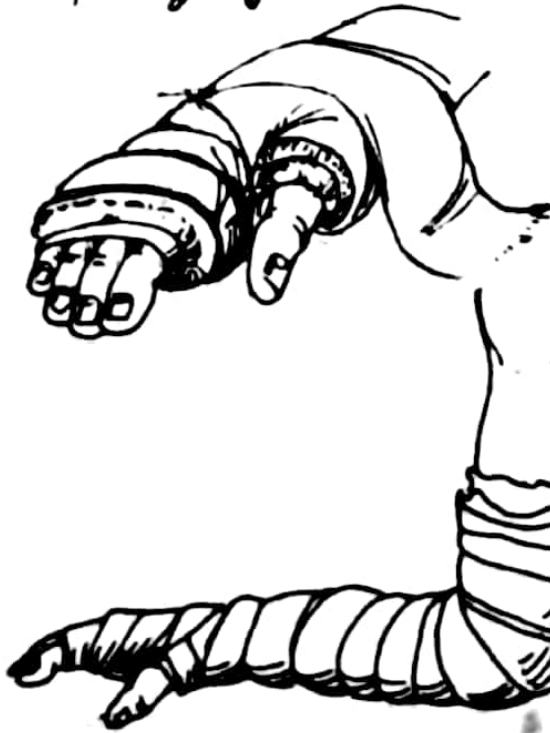
حوالہ طاقہ شہد

کے ساتھ ملائیں۔ پھر گرم پانی کی پیالی میں ہلائیں۔ اگر ممکن ہو تو ہلکے جلاب کے ساتھ پییں۔

ٹوٹی ہڈیوں کو صحیح مقام پر رکھنے کے لیے

خود ساختہ سانچے

میکسیکو میں ٹیپی گوجی (Tapeguaje ببولوں کے خاندان کا ایک درخت) اور سولڈا کان سولڈا (Solda Con Solda) جیسے مختلف پودے سانچے بنانے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ تاہم اگر کسی بھی پودے سے ایک شربت بنا لیا جائے جو سوکھ کر سخت ہو جائے اور جلد کو تکلیف نہ دے تو وہ پودا اس کام کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اپنے علاقے میں مختلف پودوں سے تجربہ کریں۔

ٹیپی گوجی سے سانچا بنانا۔ اس درخت کی ایک کلوگرام چھال کو ۵ لیٹر پانی میں ڈال کر جوش دیں تاوقتیکہ ۲ لیٹر پانی باقی رہ جائے۔ اسے چھانیں اور ابالیں حتیٰ کہ ایک گاڑھا قوام بن جائے۔ فلالین یا صاف کپڑے کی پٹیاں اس قوام میں ڈبوئیں اور انہیں احتیاط سے مندرجہ ذیل طریقے سے استعمال کریں:

- ہڈیوں کا صحیح حالت اور مقام پر ہونا ضروری ہے۔
- سانچہ کو پہلے جلد کے ساتھ براہ راست نہ لگائیں۔
- بازو یا ٹانگ کو نرم کپڑے میں لپیٹ دیں۔
- اس کے اوپر روئی یا جنگلی سنبل کی تہ چڑھائیں۔

○ بالآخر کپڑے کی گیلی پٹیاں لگا دیں تاکہ ایک ایسا سانچہ بن جائے جو مضبوط تو ہو مگر زیادہ کسا ہوا نہ ہو۔ (تصویر پچھلے صفحے پر دیکھیں)

○ یہ ضروری ہے کہ سانچہ بازو یا ٹانگ کو بخوبی ڈھانکے۔ اوپر والے جوڑ سے لے کر نیچے والے جوڑ تک بخوبی ڈھانکیے تاکہ ٹوٹی ہوئی ہڈیاں ہل نہ سکیں۔ (تصویر پچھلے صفحے پر دیکھیں)

○ ٹوٹی ہوئی کلائی کے لیے سانچے سے تقریباً سارا بازو ڈھانپنا چاہیے۔ صرف انگلیوں کی پوروں کو ننگا چھوڑ دیں تاکہ آپ دیکھ سکیں کہ آیا ان کا رنگ صحیح ہے یا نہیں۔

خبردار! اگرچہ سانچہ لگاتے وقت زیادہ کسا ہوا معلوم نہ بھی ہو تو بھی ٹوٹا ہوا عضو بعد میں سوج سکتا ہے۔ اگر مریض سانچہ کے زیادہ کسے ہوئے ہونے کی شکایت کرے یا اگر اس کے ہاتھوں یا پاؤں کی انگلیاں سرد، سفید یا نیلی ہو جائیں تو پہلا سانچہ اتار کر نیا اور ڈھیلا سانچہ لگا دیں۔

حقنے، جلاب اور مسہل کا استعمال

کئی لوگ زیادہ حقنے اور جلاب لے کر معدے کو صاف رکھنے کے عادی بن گئے ہیں۔ بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ معدے کو اس طرح صاف رکھنے کا شوق عالمی ہے۔

حقنے اور مسہل بڑے مشہور گھریلو علاج ہیں۔ اور یہ عموماً بڑے خطرناک ہوتے ہیں۔ بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ بخار اور اسہال کو حقنے (سفرے کے ذریعہ انتڑیوں میں پانی بھیجنا) مسہل، یا قوی جلاب کے ذریعہ دھو کر باہر نکالا جا سکتا ہے۔ بدقسمتی سے بیماری زدہ جسم کو صاف کرنے کی کوشش نقصان رسیدہ انتڑیوں کو مزید زخمی کر دیتی ہے۔

حقنے اور جلاب شاذ و نادر ہی فائدہ پہنچاتے ہیں۔ یہ عموماً خطرناک ہوتے ہیں۔

مندرجہ ذیل حالتوں میں حقنے اور جلاب استعمال کرنا خطرناک ہے!

— جب کسی کے پیٹ میں شدید درد یا ورم زائدہ (اپنڈکس کا درد) یا سول کی کوئی علامت ہو تو خواہ اس نے کئی دنوں تک پاخانہ نہ کیا ہو، جلاب یا حقنہ ہرگز استعمال نہ کریں۔

— اگر کسی کی انتڑیوں میں گولی کا زخم یا کوئی اور زخم ہو تو اسے حقنہ یا تیز جلاب ہرگز نہ دیں۔

— کسی کمزور اور بیمار شخص کو تیز جلاب ہرگز نہ دیں۔ یہ اسے مزید کمزور کر دے گا۔

— تیز بخار، قے، ہیضہ یا اسہال میں مبتلا بچہ کو جلاب یا مسہل ہرگز نہ دیں۔

بار بار جلاب استعمال کرنا، عادت ہی نہ بنالیں۔

حقنے کے صحیح استعمال

(۱) سادہ حقنے قبض (سوکھا، سخت، مشکل سے آنے والا پاخانہ) توڑنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ صرف گرم پانی استعمال کریں یا پانی میں تھوڑا سا صابن ملالیں۔

(۲) جب کوئی شخص قے کی وجہ سے جسم کا بہت سارا پانی ضائع کر بیٹھے تو آپ اسے آہستہ آہستہ پانی کی مقدار کی بحالی کے مشروب دے سکتے ہیں۔

عام استعمال کیے جانے والے مسہل اور جلاب

○ ارنڈ کا تیل (کیسٹر آئل) ○ سینا کا پتہ ○ کاسکارا	یہ تکلیف دہ مسہل ہیں جو عموماً فائدے سے زیادہ نقصان پہنچاتے ہیں۔ بہتر یہی ہے کہ انہیں استعمال نہ کیا جائے۔
○ میگنیشم کاربونیٹ ○ میگنیشیا کا دودھ ○ ایپسم کے نمک (میگنیشیم سلفیٹ)	یہ نمک کے مسہل ہیں۔ ان کو صرف قبض کے دوران بطور ہلکے جلاب استعمال کریں۔ انہیں زیادہ استعمال نہ کریں۔ جب پیٹ میں درد ہو تو قطعاً استعمال نہ کریں۔
○ معدنی تیل	یہ بعض اوقات بواسیر میں مبتلا اشخاص کو قبض کی حالت میں دیا جاتا ہے۔ مگر یہ چکنے پتھروں کو نکالتے کی طرح ہوتا ہے۔ اس سے گریز کریں۔

مُلین (ہلکے جلاب) اور مسہلوں کا صحیح استعمال

ملین بھی مسہلوں کی طرح ہی ہوتے ہیں مگر ان سے کچھ ہلکے۔ مندرجہ بالا تمام اشیا جب تھوڑی مقدار میں لی جائیں تو وہ ملین ہیں اور جب زیادہ مقدار میں لی جائیں تو مسہل۔ ملین پاخانے کو نرم بنا کر اس کی حرکت کو تیز کر دیتے ہیں۔ مسہل اسہال لگا دیتے ہیں۔

مسہل: صرف اسی صورت میں استعمال کیے جانے چاہیئں جب کسی شخص نے زہر کھا لیا ہو اور اسے فوراً باہر نکالنا مقصود ہو۔ اس کے علاوہ کسی اور حالت میں مسہل کا استعمال کرنا نقصان دہ ہے۔

ملین: قبض کی بعض حالتوں میں کوئی میگنیشیا کا دودھ یا میگنیشیم کے دیگر مرکبات بطور ملین استعمال کر سکتا ہے۔ بواسیر میں مبتلا شخص کو اگر قبض ہو تو معدنی تیل استعمال کر سکتے ہیں مگر یہ ان کے پاخانے کو نرم نہیں بلکہ پھسلنا بنا دیتا ہے۔ معدنی تیل کی مقدار سوتے وقت تین سے چھ چھوٹے چمچ ہے (کھانے کے ساتھ کبھی بھی استعمال نہیں کرنا چاہیے، کیونکہ تیل کھانے میں موجود مفید حیاتین چوری کر لے گا)۔ یہ بہترین طریقۂ کار نہیں ہے۔

بہتر طریقہ

پھوک والی یا ریشہ دار خوراکیں

نرم اور باقاعدہ پاخانہ لانے کا صحت مند ترین اور بہترین طریقہ یہی ہے کہ قدرتی ریشوں یا پھوک والی خوراکیں وافر مقدار میں کھائی جائیں۔ ریشہ دار خوراکیں سے مراد گندم جیسے سالم اناج ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ وافر مقدار میں پانی پینا اور کافی مقدار میں پھل اور سبزیاں کھانا سونے پر سہاگہ ہے۔

"جدید" صاف شدہ خوراکیں کھانے والوں کی نسبت روایتی طور پر قدرتی ریشہ دار خوراکیں استعمال کرنے والے لوگوں میں بواسیر، قبض اور آنت کے سرطان کے امراض بہت کم پائے جاتے ہیں۔ رفع حاجت میں باقاعدگی پیدا کرنے کے لیے صاف شدہ خوراکوں سے گریز کریں اور صرف قدرتی طور پر تیار کی گئی خوراکیں استعمال کریں۔

باب ۲

اکثر اوقات الجھادی جانے والی بیماریاں

خبردار

چونکہ اس کتاب کے استعمال میں غلطی کرنا آسان ہے۔ آپ اپنی حد سے آگے نہ بڑھیں۔
جس بات کو آپ نہیں جانتے اس کے متعلق اپنے علم کا اظہار نہ کریں۔
اگر کسی بیماری کی اصلیت اور اس کے علاج کا آپ کو یقین نہ ہو خصوصاً اگر وہ بڑی تشویشناک ہو تو لازماً طبی امداد حاصل کریں۔

بیماری کا سبب کیا ہے؟

مختلف علاقوں کے لوگ بیماریوں کی وجوہات کی وضاحت مختلف طریقوں سے کرتے ہیں۔
مثلاً بچہ اسہال میں مبتلا ہو جاتا ہے مگر کیوں؟

- چھوٹے دیہات کے لوگ شاید اس امر کی تشریح یوں کریں کہ والدین نے کوئی گناہ یا غلطی کی ہے یا انہوں نے کسی دیوتا یا بزرگ کی روح کو ناراض کیا ہے۔
- ڈاکٹر صاحب اس کا سبب عفونت قرار دے سکتا ہے یعنی بچہ کو کوئی عفونت ہے (اس کتاب میں لفظ عفونت انفیکشن Infection کے لیے استعمال کیا گیا ہے)
- عوامی کارکن صحت کہہ سکتا ہے کہ ایسا اس لیے ہوا ہے کیونکہ گاؤں کے لوگوں کے پاس پانی کا اچھا انتظام نہیں یا وہ بیت الخلا استعمال نہیں کرتے۔

- سماجی اصلاح کار کہہ سکتا ہے کہ بچوں کی ایسی غیر صحت مند حالتیں جن سے انہیں اسہال لگتے ہیں دولت اور زمین کی غیر منصفانہ تقسیم کا نتیجہ ہیں۔
- استاد تعلیم کی کمی پر الزام لگا سکتا ہے۔

الغرض لوگ بیماری کے سبب کو اپنے تجربہ اور نقطۂ نگاہ سے دیکھتے ہیں۔ تو پھر بیماری کا سبب بتانے میں حق بجانب کون ہے؟ ممکن ہے سب کے سب ہی مکمل یا جزوی طور پر ٹھیک ہوں۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ.....

بیماری عموماً مختلف اسباب کے امتزاج کا پھل ہوتی ہے۔

مندرجہ بالا اسباب میں سے ہر ایک بچے کو اسہال لگنے کی وجہ کا ایک حصہ ہو سکتا ہے۔

بیماری کی روک تھام اور کامیاب علاج کے لیے آپ اپنے علاقے کی بیماریوں اور ان کی وجوہات کو جتنا بہتر طریقے سے سمجھیں اور جانیں گے، یہ علم اتنا ہی زیادہ باعث مدد ہوگا۔

اس کتاب میں مختلف بیماریوں کی وضاحت عموماً جدید اور سائنسی طب کے نظام اور اصطلاحات سے کی گئی ہے۔ اس کتاب سے استفادہ کرنے اور بتائی ہوئی ادویات کے محفوظ استعمال کی غرض سے آپ کو طبی فہم سے بیماریوں کی سوجھ بوجھ رکھنا اور ان کی وجوہات کو جاننا ہوگا۔

مختلف قسم کی بیماریاں اور ان کے اسباب

بیماریوں کی روک تھام اور علاج کی غرض سے بیماریوں کو دو گروہوں میں تقسیم کرنا باعث مدد ثابت ہوتا ہے۔

متعدی بیماریاں (۲) غیر متعدی بیماریاں

جہاں جراثیم نہیں

۱ **متعدی بیماریاں** وہ ہیں جو ایک سے دوسرے شخص کو لگ جائیں۔ ان بیماریوں میں مبتلا لوگوں سے تندرست لوگوں کو بچانا چاہیے۔

۲ **غیر متعدی بیماریاں** وہ ہیں جو ایک سے دوسرے شخص کو نہ لگ سکیں۔ ان کی وجوہات اور ہوتی ہیں۔ تاہم متعدی اور غیر متعدی بیماریوں کی پہچان آنا بہت ضروری ہے۔

غیر متعدی بیماریاں

غیر متعدی بیماریوں کے مختلف اسباب ہوتے ہیں۔ مگر یہ بیماریاں جراثیم، بیکٹیریا اور جسم پر حملہ آور ہونے والی دیگر اشیاء نامیہ (جاندار اشیاء) سے کبھی بھی پیدا نہیں ہوتیں۔ یہ بیماریاں ایک شخص سے دوسرے شخص کو نہیں لگتیں۔ اس لیے یاد رکھیں کہ جراثیم کش ادویہ غیر متعدی بیماریوں کے علاج میں مفید نہیں ہوتیں۔

یاد رکھیں غیر متعدی بیماریوں کے لیے جراثیم کش ادویہ بے کار ہیں۔

غیر متعدی بیماریوں کی مثالیں

۱	۲	۳
جسم میں کسی چیز کی فرسودگی یا اندرونی خرابی کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل: مثلاً	جسم کو کسی بیرونی چیز سے نقصان پہنچنے کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل: مثلاً	جسم میں کسی ضروری چیز کی کمی کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل: مثلاً
○ جوڑوں کا درد	○ بیش حساسیت (الرجی)	○ سوء تغذیہ (ناقص غذا)
○ دل کا دورہ	○ دمہ	
○ مرگی کے دورے	○ زہر	○ پیلیگرا (ایک جلدی مرض)
○ آدھے سر کا درد	○ سانپ کا کاٹنا (ڈسنا)	
		○ فقر الدم (انیمیا یعنی خون کی کمی)
○ موتیا بند	○ تمباکو نوشی کی وجہ سے کھانسی	
○ سرطان	○ زخم معدہ	○ گلہڑ
	○ شراب کے اثرات	○ جگر کا جس (صلابت جگر)

دماغ سے شروع ہونیوالے مسائل ⁵ جنہیں "ذہنی امراض" بھی کہتے ہیں مثلاً	پیدائشی مسائل ⁴ : مثلاً
○ کسی غیر نقصان دہ چیز کے نقصان دہ ہونے کا خوف ○ عصابی فکر (بے چینی) ○ بے قابو خوف۔ ○ جادوگری میں یقین	○ منقسم ہونٹ ○ مرگی (بعض اقسام) ○ بھینگی اور ٹیڑھی آنکھیں ○ بچوں کی ذہنی پسماندگی ○ دیگر جسمانی عیب ○ پیدائشی نشانات

متعدی بیماریاں

متعدی بیماریاں بیکٹیریا اور جسم کو نقصان پہنچانے والے دیگر جراثیم سے پیدا ہوتی ہیں۔ یہ کئی طرح سے پھیلتی ہیں متعدی امراض پیدا کرنے والے چند اہم ترین جانداروں (جراثیم) کی اقسام مندرجہ ذیل ہیں۔ نیز ان سے پیدا ہونے والی بیماریوں کی مثالیں بھی درج ہیں۔

متعدی بیماریوں کی مثالیں

بیماری پیدا کرنیوالا (جرثومہ)	بیماری کا نام	پھیلنے یا جسم تک پہنچنے کا ذریعہ	علاج کیلئے اہم دوا
	○ تپ دق	ہوا کے ذریعے (کھانسی)	
بیکٹیریا	○ کزاز (تشنج)	گندے زخم	جراثیم کش ادویہ
(خوردبینی جاندار یا جراثیم)	○ بعض قسم کے اسہال	گندی انگلیاں، گندا پانی، مکھیاں	
	○ نمونیا (بعض اقسام)	ہوا کے ذریعہ (کھانسی)	
	○ آتشک اور سوزاک	جنسی ملاپ	
	○ کان درد	زکام کے ساتھ	
	○ عفونتی زخم	گندی اشیا سے تعلق	
	○ پیپ بھرے زخم	براہ راست (چھونے سے)	

وائرس	○ زکام، نزلہ، خسرہ	بیمار شخص سے	اسپرین اور دیگر درد کش ادویہ
	○ کن پیڑے، لاکڑا کاکڑا	ہوا کے ذریعے (کھانسنے سے)	کوئی دوا بھی
	○ بچوں کا فالج	مکھیوں وغیرہ سے	وائرسوں کا بااثر
	○ وائرس سے لگنے والے پیچش		مقابلہ نہیں کرتی۔
	○ سٹرک (بادلاپن)	جانوروں کا کاٹنا	جراثیم کش ادویہ مفید ثابت نہیں
	○ مسے	چھوت	ہوتیں بعض وائرسی امراض کی روک تھام کیلئے حفاظتی ٹیکے مدد دیتے ہیں
فنگس	○ داد	چھونے یا کپڑوں سے	گندھک اور سرکے سے تیار کردہ مرہم
	○ ایتھلیٹس فٹ (Athlete's Foot) (پیروں سے بدبو آنا)		انڈیسائیلینک
	○ جاک اچ (Jock Itch)		بینزوائک سالی سالک ایسڈ گریسیوفل ون
اندرونی طفیلی کیڑے (جسم کے اندر پائے جانے والے نقصان دہ کیڑے)	انتڑیوں میں:	صفائی کی کمی	مختلف مخصوص ادویہ
	○ کرم		
	○ امیبیا		
	○ پیچش		
	خون میں:		
	○ ملیریا	مچھر کاٹنا	کلوروکوئین
	○ فیل پا		ڈائی ایتھل کاربامیزین (ہیٹرازان)

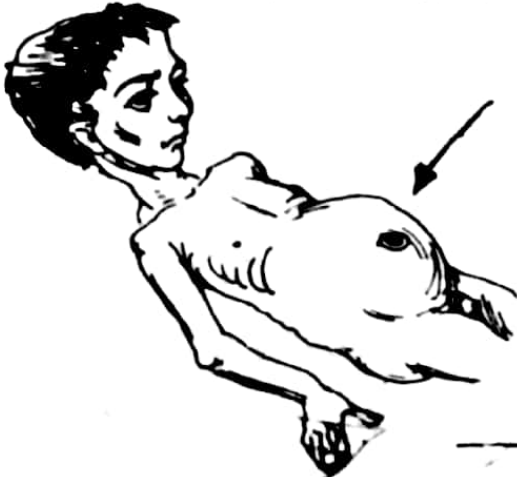
بیرونی طفیلی کیڑے (جسم کے اوپر پائے جانے والے نقصان دہ کیڑے)	○ جوئیں ○ چیچڑ ○ کھٹ مل ○ خارش کے نابیے	ان بیماریوں میں مبتلا اشخاص یا ان کے کپڑوں کے ساتھ تعلق سے	کرم کش ادویہ لینڈین

بیکٹیریا بھی بیماری پیدا کرنے والے دیگر جانداروں کی طرح اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ آپ انہیں خوردبین کے بغیر نہیں دیکھ سکتے۔ خوردبین ایک ایسا آلہ ہے جس سے چھوٹی چھوٹی چیزیں بھی بڑی نظر آتی ہیں۔ وائرس بیکٹیریا سے بھی چھوٹے ہوتے ہیں۔

خوردبین

جراثیم کش ادویہ (پنسلین، ٹیٹرا سائیکلین، وغیرہ) بیکٹیریا سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا علاج کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ وائرس سے پیدا ہونے والی بیماریوں پر جراثیم کش ادویہ کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ وائرس سے پیدا ہونے والی بیماریوں مثلاً زکام، کن پیڑے لاکڑا کاکڑا وغیرہ کے لیے جراثیم کش ادویہ فائدہ کی بجائے نقصان پہنچاتی ہیں۔

ناقابل امتیاز امراض

بعض اوقات مختلف وجوہات سے پیدا ہونے والی بیماریوں اور مختلف علاج طلب بیماریوں میں گہری مشابہت ہوتی ہے۔ ان بیماریوں کے ظاہرا نتائج ایک دوسرے سے بہت ملتے جلتے ہیں۔

ا جب بچہ رفتہ رفتہ سوکھتا اور بتدریج ناکارہ ہوتا معلوم ہو اور اس کا پیٹ سوجتا جائے تو اس کا مطلب ہے کہ وہ مندرجہ ذیل امراض میں سے کم از کم ایک میں مبتلا ہے۔

○ ناقص غذائیت (سوء تغذیہ)

- ملیریا کی سخت عفونت (اس کے ساتھ ناقص غذائیت بھی جزوی وجہ ہوتی ہے۔)
- تپ دق کی ترقی یافتہ حالت۔
- پرانی پیشابی عفونت۔
- خون کا سرطان
- پتہ اور جگر کے متعدد مسائل میں سے کوئی ایک یا زیادہ

۲ اگر کسی عمر رسیدہ شخص کے ٹخنے پر کوئی بڑا، کھلا اور آہستہ آہستہ بڑھنے والا زخم ہو تو مندرجہ ذیل میں سے کوئی ایک مرض ہو سکتا ہے۔

- وریدوں کے پھول جانے یا دیگر وجوہات کی بنا پر ناقص دورانِ خون
- ذیابیطس (شوگر کی بیماری)
- مغزِ استخوان (ہڈی) کی سوزش۔
- کوڑھ (جذام)
- جلد کی تپ دق
- آتشک کی ترقی یافتہ حالت

مندرجہ بالا ہر مرض کا طبی علاج مختلف ہے۔ لہٰذا صحیح علاج کرنے کیلئے ان میں امتیاز کرنا نہایت ضروری ہے۔

بہت سی بیماریاں ابتدائی مراحل میں ایک جیسی ہی معلوم ہوتی ہیں۔ لیکن ہر بیماری کے متعلق صحیح سوال پوچھنے اور نشانیاں تلاش کرنے سے آپ کو عموماً ایسی باتیں بھی معلوم ہوں گی جو بیماری کی تشخیص میں باعث مدد ہو سکتی ہیں۔

اس کتاب میں بہت سی بیماریوں کا مثالی پس منظر اور نشانیاں بتائی گئی ہیں۔ مگر ضروری نہیں کہ بیماریوں میں ہمیشہ مذکورہ نشانیاں ہی ظاہر ہوں۔ بعض اوقات یہ نشانیاں الجھن کا باعث بھی بن جاتی ہیں۔

اگر مشکل پیش آئے تو کسی قابل کارکن صحت یا ڈاکٹر سے مدد حاصل کر لی جائے۔ بعض اوقات بیماری کی تشخیص کے لیے مخصوص ٹسٹ اور تجزیے ضروری ہوتے ہیں۔

اکثر اوقات الجھا دی جانے والی بیماریاں
یعنی
ایسی بیماریاں جنہیں عموماً ایک ہی نام دیا جاتا ہے

کئی عام نام جو لوگ اپنی بیماریوں کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ وہ سب سے پہلے اس وقت استعمال کیے گئے تھے جب کوئی بھی ان کے موجب جراثیم، بیکٹیریا اور ان کا مقابلہ کرنے والی ادویہ سے واقف نہ تھا۔ ایک ہی طرح کے مسائل پیدا کرنے والی مختلف بیماریاں" مثلاً" تیز بخار اور پہلو کا درد، عموماً ایک ہی نام سے یاد کیے جاتے ہیں۔ دنیا کے بیشتر حصوں میں یہی نام اب بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔ عموماً شہری تربیت یافتہ ڈاکٹر صاحبان چونکہ ان ناموں سے ناواقف ہوتے ہیں اس لیے وہ یہ نام استعمال نہیں کرتے۔ لہٰذا بعض اوقات لوگ سوچتے ہیں کہ یہ ان بیماریوں کے نام ہیں" جن کا علاج ڈاکٹر نہیں کرتے"۔ نتیجۃً وہ نیم حکیموں کی مدد سے گھر پر ہی جڑی بوٹیوں سے اپنا علاج کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

درحقیقت یہ وہی بیماریاں ہوتی ہیں جن کو طبی سائنس جانتی تو ہے مگر فرق ناموں سے۔

بہت سی بیماریوں کیلئے گھریلو علاج معالجے بھی کارآمد ہوتے ہیں۔ مگر بعض بیماریوں کا علاج جدید دوائیوں سے زیادہ موثر طریقہ سے کیا جا سکتا ہے۔ یہ بات خطرناک عفونتوں (مثلاً نمونیہ تپ دق، تپ محرقہ، بچہ جننے کے بعد کی عفونتوں اور جنسی امراض) کے لیے خصوصاً درست ہے۔ اگر معلوم کرنا ہو کہ کسی مرض کے لیے کونسی خاص دوا استعمال کی جانی چاہیئے اور کن بیماریوں کے لیے لازماً جدید دواؤں کی ضرورت ہوتی ہے تو ضروری ہے کہ آپ بیماریوں کے وہ مخصوص نام جانیں جو تربیت یافتہ کارکنانِ صحت اور ڈاکٹر استعمال کرتے ہیں۔ اس کتاب میں بھی بیماریوں کے طبی نام ہی استعمال کیے گئے ہیں۔

> اگر اس کتاب میں آپ کو مطلوبہ بیماری نہ ملے تو اُسے کسی اور ایسے نام تلے ڈھونڈیں جو ویسے ہی مسائل سے متعلق ہو۔ اس کے لیے فہرستِ مضامین استعمال کریں۔

اگر آپ کو بیماری کی نوعیت کا یقین نہ ہو (خصوصاً اگر بیماری تشویشناک نظر آتی ہو) تو طبی

امداد حاصل کریں۔

اس باب کے باقی حصہ میں ان روایتی ناموں کا ذکر ہے جو لوگ عام بیماریوں کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ طبی سائنس کی رو سے فرق بیماریوں کو لوگ عموماً ایک ہی نام دے دیتے ہیں۔

عام بیماریوں کے مقامی ناموں کی مثالیں

۱ ——— پہلو کا درد ——— آپ کے علاقہ میں اس کا نام ———

○ یہ نام ہر اس درد کے لیے استعمال کیا جاتا ہے جو خواتین کے شکم کے پہلو میں ہوتا ہے یہ درد اکثر اوقات کمر کے درمیانی حصہ تک پھیل جاتا ہے۔ اس قسم کے درد کی وجوہات مندرجہ ذیل ہیں:

- پیشابی نظام کی عفونت (گردے، مثانہ یا گردے اور مثانہ کو ملانے والی نالیوں کی عفونت)
- رحم یا بیضہ دانیوں کی کوئی رسولی یا عفونت، اینٹھنوں یا گیس کی وجہ سے درد۔
- ورم زائدہ۔ (اپنڈکس کی سوجن)
- پت کی تھیلی کی پتھری۔

۲ دَورہ (اینٹھیں۔ایک دم سانس میں دقت۔ شدید درد) آپ کے علاقے میں اس کا نام ——— ہے۔

ہمارے ملک میں اینٹھنوں کے کسی بھی حملہ کو دورہ کہہ لیا جاتا ہے۔ بعض اوقات اگر کسی شخص کو اچانک درد اٹھے، دل کی دھڑکن بند ہو جائے یا اس کا سانس رکنے لگے تو اس حالت کو بھی دورہ ہی کہہ لیا جاتا ہے۔ اس سے گڑبڑی پیدا ہو جاتی ہے کیونکہ یہ نشانیاں محض ایک ہی بیماری کی شکل نہیں ہیں بلکہ مختلف امراض سے پیدا ہو سکتی ہیں۔

مختلف بیماریاں جنہیں "دورہ" کہا جاتا ہے

○ اینٹھنیں اور فالج پیدا کرنے والے امراض: اینٹھیں، گزاز (تشنج) دماغ کی جھلیوں کا ورم

Meningitis) ورضرب استروک (Stroke)

- سانس لینے میں اچانک دقت: یہ حالت ورم یا دل کے مرض کی وجہ سے پیدا ہو سکتی ہے۔
- دل کے دورے (خصوصاً عمر رسیدہ اشخاص میں)
- پیٹ کی تھیلی میں پتھری کی وجہ سے شکم کے پہلو میں اچانک درد۔

آپ کے علاقے میں اس مرض کا نام ____________

ہمارے دیہاتی لوگ سوچتے ہیں۔ کہ ہسٹریا خوف، بدروحوں، کالے جادو وغیرہ سے پیدا ہوتا ہے۔ ہسٹریا کا مریض بہت خائف اور گھبرایا ہوا رہتا ہے۔ اس پر کپکپی طاری ہو سکتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ مریض عجیب وغریب حرکات کرے، سو نہ سکے اور سوکھ سوکھ کر مر جائے۔

ہسٹیریا کی طبی وجوہات مندرجہ ذیل ہیں

۱ کئی لوگوں میں ہسٹریا یا خوف کی حالت شاید یقین کی قوت کی وجہ سے پیدا ہو جاتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر کسی عورت کو یقین ہے کہ کوئی شخص اس پر جادو چلائے گا تو وہ نہ تو اچھی طرح کھانا کھا سکے گی اور نہ ہی سو سکے گی۔ ہر وقت اسی خوف میں مبتلا رہ کر آہستہ آہستہ کمزور ہونا شروع ہو جائے گی۔ پھر وہ اپنی کمزوری کو دیکھ کر یقین کر لے گی کہ اس پر واقعی جادو چل گیا ہے۔ لہٰذا وہ اور کمزور، بے چین اور خائف ہو جائے گی۔ یوں اس کا "مرض" بڑھتا جائے گا۔

۲ شیر خوار اور چھوٹے بچوں کا ہسٹریا عموماً مختلف ہوتا ہے۔ رات کے وقت بچہ برے برے اور ڈراؤنے خوابوں کی وجہ سے بیدار ہو کر چیختا چلاتا اور بہت گھبرا جاتا ہے۔ اگر کسی بیماری کی وجہ سے شدید بخار ہو جائے تو بچہ عجیب وغریب باتیں اور حرکتیں کرتا ہے۔ جو بچہ اکثر اوقات پریشان نظر آئے وہ غالباً ناقص غذا کا شکار ہے۔ بعض اوقات کزاز (تشنج) اور دماغ کی جھلیوں کے ورم کی ابتدائی نشانیوں کو بھی ہسٹریا کہا جاتا ہے۔

علاج

جب ہسٹریا کا سبب کوئی خاص بیماری ہو تو اس بیماری کا علاج کریں۔ مریض کو اس کی صحیح حالت بتائیں۔ اس کے لیے اگر ضرورت پڑے تو طبی مشورہ بھی حاصل کریں۔

جب ہسٹریا کا سبب خوف ہو تو مریض کو دلاسا دیں اور بتائیں کہ اس کا خوف ہی اس کا مرض ہے۔ بعض اوقات اس کے لیے گھریلو علاج کامیاب ثابت ہوتے ہیں۔

اگر گھبرایا ہوا شخص بہت تیزی سے سانس لے رہا ہو تو غالباً اس کا جسم ضرورت سے زیادہ ہوا (آکسیجن) حاصل کر رہا ہے۔ یہی اس کے مسئلہ کا جزوی سبب ہو سکتا ہے۔

تیز سانس کے ساتھ، شدید خوف یا ہسٹیریا:

نشانیاں:

- گھبراہٹ
- سانس تیز اور گہرے
- دل کی دھڑکن تیز اور زوردار
- ہاتھ پیر یا چہرہ سُن ہونا یا سوئیاں چبھنا
- پٹھوں میں اینٹھنیں

علاج

- مریض کو جتنا پُرسکون رکھا جا سکے، رکھیں۔
- مریض کا منہ کاغذ کے لفافے میں ڈال کر اسے آہستہ آہستہ سانس لینے کو کہیں۔
- مریض کو دو یا تین منٹ تک اسی ہوا میں سانس لینا چاہیئے۔ اس عمل سے عموماً حالت بہتر ہو جاتی اور مریض پُرسکون محسوس کرتا ہے۔
- مریض کو سمجھائیں کہ مسئلہ خطرناک نہیں ہے اور وہ بہت جلد ٹھیک ہو جائے گا۔

مختلف امراض جنہیں بخار کہا جاتا ہے

بخار: آپ کے علاقے میں اس کا نام ————
جب جسم کا درجہ حرارت معمول سے بڑھ جائے تو اس حالت کو بخار کہتے ہیں۔ مگر ہمارے ملک میں بہت سی تشویشناک بیماریاں جن سے جسم کا درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے سب بخار ہی کہلاتی ہیں۔

ان بیماریوں کی روک تھام یا ان کا علاج کرنے کے لیے ان کی شناخت کرنا بڑا ضروری

ہے۔

مندرجہ ذیل چند بیماریوں میں بخار ایک نمایاں اور شناختی نشانی ہوتی ہے۔ نقشہ ہذا بخار کے بڑھنے اور کم ہونے کو ظاہر کرتا ہے۔

ملیریا بخار

ملیریا بخار جسم کے درجہ حرارت بڑھنے اور کپکپی کے ساتھ یکدم شروع ہوتا ہے۔ چند گھنٹوں تک بخار رہتا ہے۔ درجہ حرارت کے کم ہونے کے ساتھ ساتھ پسینہ آنا شروع ہو جاتا ہے۔ عموماً دوسرے یا تیسرے دن پھر بخار آجاتا ہے۔ اس کے درمیانی وقفے میں مریض تقریباً ٹھیک محسوس کرتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ایک دو یا تین دن تک مریض صحیح محسوس کرے۔ اس کا انحصار ملیریا کی قسم پر ہوتا ہے۔

ملیریا بخار کا مثالی نقشہ

لکیریں (جو ٹوٹی ہوئی نہیں) بخار کے اترنے اور چڑھنے کو ظاہر کرتی ہیں۔

ٹائیفائیڈ بخار (ٹپ محرقہ یا میعادی بخار)

یہ زکام کی طرح شروع ہوتا ہے۔ ہر روز جسم کا درجہ حرارت تھوڑا سا بڑھ جاتا ہے۔

نبض قدرے سست ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات اسہال بھی لگ جاتے ہیں اور جسم میں ناہمواری پیدا ہو جاتی ہے۔ مریض کو کپکپی ہوتی ہے اور دماغ چکرا جاتا ہے۔ وہ بہت کمزور ہو جاتا ہے۔

ٹائیفائیڈ بخار کا مثالی نقشہ

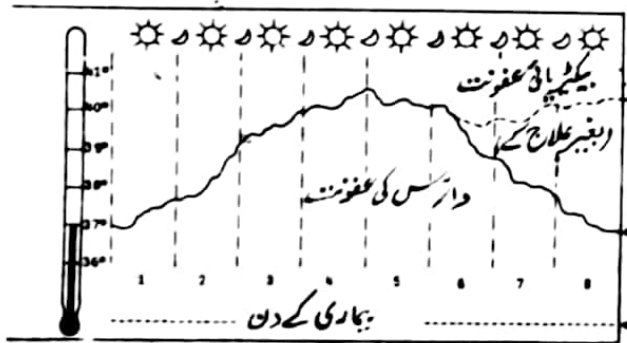
ہر روز بخار تھوڑا سا بڑھ جاتا ہے۔

شدید ورمِ جگر کا بخار (یرقان)

مریض کو بھوک نہیں لگتی ۔ کھانے کو دل نہیں چاہتا۔ قے آتی ہے۔ جلد اور آنکھیں زرد پڑ جاتی ہیں، پیشاب مالٹے رنگ کا یا بھورا ہوجاتا ہے۔ بعض اوقات جگر بڑا ہوجاتا ہے اور اس میں درد ہوتا ہے۔ تھوڑا سا بخار ہوتا ہے۔ مریض کمزوری محسوس کرتا ہے۔

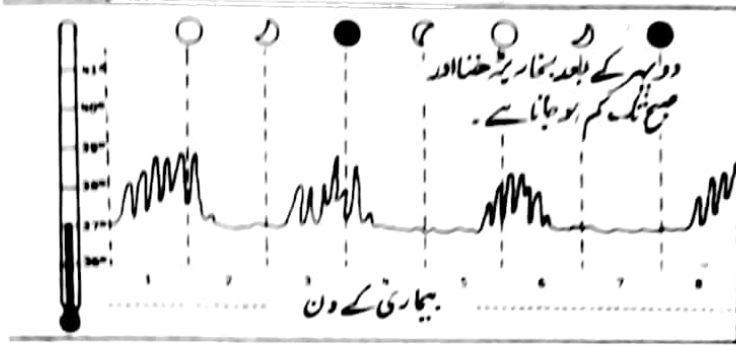
یرقان کے بخار کا مثالی نقشہ

عموماً بخار کم ہوتا ہے۔

نمونیا

نمونیے میں تیز اور اتھلے سانس آتے ہیں۔ جسم کا درجہ حرارت تیزی سے بڑھ جاتا ہے۔ کھانسی آتی ہے۔ کھانسی کے ساتھ زرد یا سبز یا خون ملی بلغم آتی ہے۔ سینہ میں درد ہوتا ہے۔ الغرض مریض بہت بیمار ہوجاتا ہے۔

نمونیا کے بخار کا مثالی نقشہ

گنٹھیا کا بخار

یہ بخار عموماً بچوں اور نوجوانوں کو ہوتا ہے۔ جوڑوں میں درد اور تیز بخار ہوجاتا ہے۔ بخار سے پہلے عموماً گلا خراب ہوجاتا ہے۔ سانس لینا مشکل ہوجاتا ہے۔ سینہ میں درد ہوتا ہے۔ ٹانگوں اور بازوؤں کی حرکات بے قابو بھی ہوسکتی ہیں۔

گنٹھیا کے بخار کا مثالی نقشہ

تپ دق (ٹی بی)

یہ مرض آہستہ آہستہ، تھکان وزن کی کمی، اور کھانسی سے شروع ہوتا ہے۔ شام کو بخار ہو کر صبح کے وقت درجۂ حرارت گر جاتا ہے ہو سکتا ہے کہ رات کو پسینہ آئے۔ یہ حالت مہینوں تک رہ سکتی ہے۔

تپ دق کے بخار کا مثالی نقشہ

زچگی کا بخار (بچہ جننے کے بعد کا بخار)

زچگی کے بخار کا مثالی نقشہ

حالت بدتر ہو جاتی ہے۔ بخار بڑھ جاتا ہے۔
تھوڑا تھوڑا بخار شروع ہوتے۔
زچگی کے بعد کے دن

یہ بخار بچہ جننے کے ایک یا دو دن بعد شروع ہوتا ہے۔ شروع شروع میں بخار کم ہوتا ہے۔ مگر آہستہ آہستہ بڑھ جاتا ہے۔ اندام نہانی (فرج) سے بدبودار مادہ خارج ہوتا ہے۔ اندام نہانی میں درد ہوتا ہے اور بعض اوقات اس سے خون بھی جاری ہو جاتا ہے۔

یہ تمام امراض خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔ ان کے علاوہ بھی بہت سی بیماریوں کی وجہ سے بخار جیسی دیگر نشانیاں پیدا ہو سکتی ہیں جن کی شناخت کرنا آسان نہیں ایسی زیادہ تر بیماریاں تشویشناک یا خطرناک ہوتی ہے۔ لہٰذا جب بھی ممکن ہو طبی امداد حاصل کریں۔

باب ۳

مریض کے معائنہ کا طریقہ

مریض کی ضروریات جاننے کے لیے، پہلے اس سے ضروری سوالات پوچھیں اور پھر اس کا اچھی طرح معائنہ کریں۔ آپ وہ نشانیاں اور علامتیں ڈھونڈیں جن سے معلوم ہو کہ مریض کتنا بیمار ہے اور اسے کیا بیماری ہے۔

ہمیشہ اچھی روشنی میں مریض کا معائنہ کریں۔ سورج کی روشنی قابل ترجیح ہے۔ اندھیرے کمرے میں معائنہ ہرگز نہ کریں۔

ہر مریض میں کچھ خاص اور بنیادی باتیں لازماً ڈھونڈنا اور معلوم کرنا پڑتی ہیں۔ ان میں وہ باتیں بھی شامل ہیں جو مریض محسوس کرتا ہے یا جن کا وہ ذکر کرتا ہے (علامات) اور وہ باتیں بھی جو آپ اس کا معائنہ کرتے وقت دیکھتے ہیں۔ (نشانیاں) بچوں اور گونگے لوگوں میں یہ نشانیاں خصوصی اہمیت رکھ سکتی ہیں۔

یاد رکھیں،

(۱) جو کچھ مریض محسوس کرتا اور بتاتا ہے وہ علامتیں ہیں۔

(۲) جو کچھ آپ معائنہ کرتے وقت دیکھتے ہیں وہ نشانیاں ہیں۔

مریض کا معائنہ کرتے وقت اپنی معلومات کاغذ پر لکھ لیں تاکہ ضرورت پڑنے پر وہ کارکن صحت کو دکھائی جا سکیں۔

سوالات

مریض سے اس کے مرض کے بارے میں بات چیت کا آغاز کریں۔ اس سے مندرجہ ذیل سوالات ضرور پوچھیں:

- اس وقت آپ کی سب سے بڑی تکلیف کیا ہے؟
- کون سی بات آپ کی خوشی یا غمی کا باعث ہے؟
- آپ کو یہ تکلیف (بیماری) کب اور کیسے شروع ہوئی تھی؟
- کیا آپ کو پہلے بھی کبھی یہ تکلیف ہوئی تھی؟ کیا آپ کے خاندان یا پڑوس میں کبھی کسی کو یہ تکلیف ہوئی ہے؟

مزید تفصیلات حاصل کرنے کے لیے مریض سے سوالات کا سلسلہ جاری رکھیں مثال کے طور پر اگر مریض کو کہیں درد ہوتا ہے تو اس سے پوچھیں:

درد کہاں ہوتا ہے؟ (اسے کہیں کہ ایک انگلی کے ساتھ اس مقام کی نشان دہی کرے) کیا یہ درد ہر وقت جاری رہتا ہے یا صرف کبھی کبھی ہوتا ہے؟ درد کی کیفیت کیسی ہے؟ (تیز؟ مدھم؟ جلن؟) وغیرہ۔

اگر مریض بچہ ہو یا بول نہ سکے، تو آپ خود درد کی علامتیں دیکھیں۔ اس کی حرکات کا مشاہدہ کریں اور دیکھیں کہ وہ کیسے روتا ہے (مثال کے طور پر اگر بچہ کے کان میں درد ہو تو بعض اوقات وہ اپنے سر کے پہلو کو ملتا ہے یا اس طرف کا کان کھینچتا ہے)

صحت کی عام حالت

مریض کو چھونے سے پہلے اس کو بغور دیکھیں۔ مشاہدہ کریں کہ وہ کتنا بیمار یا کمزور نظر آتا ہے۔ کس طرح حرکت کرتا ہے۔ کس طرح سانس لیتا ہے۔ اور اس کا ذہن کس حد تک ٹھیک کام کرتا ہے۔ غور کریں کہ آیا مریض کو مناسب غذا ملتی رہی ہے یا نہیں؟ کیا اس کا وزن گھٹتا رہا ہے؟ جب کسی کا وزن طویل عرصہ سے آہستہ آہستہ کم ہو گیا ہو تو اسے کوئی پرانا مرض ہو سکتا ہے۔ (ایسا مرض جو لمبے عرصے تک رہے)۔

اس کے علاوہ جلد اور آنکھوں کا رنگ بھی بغور دیکھیں۔

- ہونٹوں اور پلکوں کے اندر کی زردی خصوصاً خون کی کمی (انیمیا) کی نشانی ہے۔
- اگر جلد، ہونٹ اور انگلیوں کے ناخن نیلے یا کالے ہوں تو سانس یا دل کے تشویشناک مسائل مراد لیے جانے چاہئیں۔
- ٹھنڈی پُرنم جلد کے ساتھ سرمئی سفید رنگ کا مطلب اکثر اوقات یہ ہوتا ہے کہ مریض

صدمہ میں مبتلا ہے؟

○ جلد اور آنکھوں کا زرد رنگ شدید ورم جگر (یرقان یا صلابت جگر، امیبائی پھوڑا یا پتے میں کسی بیماری) کا نتیجہ ہو سکتا ہے۔ یہ نومولود بچوں میں بھی واقع ہو سکتا ہے۔

درجۂ حرارت (ٹمپریچر)

اکثر اوقات مریض کے درجۂ حرارت کا معائنہ کرنا عقلمندی ہوتا ہے۔ چاہے مریض کو بخار معلوم ہو یا نہ ہو۔ اگر مریض بہت ہی بیمار ہو تو دن میں چار بار اس کے درجۂ حرارت کا معائنہ کر کے لکھ لیں۔

اگر آپ کے پاس حرارت پیما (تھرما میٹر) نہ ہو تو ایک ہاتھ کی پشت مریض کے ماتھے پر اور دوسرے ہاتھ کی پشت اپنے ماتھے یا کسی اور تندرست شخص کے ماتھے پر لگانے سے کچھ اندازہ کر سکتے ہیں۔ اگر اس شخص کو بخار ہو تو آپ کو فرق محسوس ہونا چاہیئے۔

اتنا ضرور معلوم کریں کہ بخار کب اور کیسے ہوتا ہے؟ کتنی دیر رہتا ہے؟ اور کیسے اترتا ہے؟ مندرجہ ذیل باتیں بیماری کی شناخت کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہیں:

○ ملیریا میں عموماً تیز بخار کے حملے ہوتے ہیں۔ یہ حملے کپکپی سے شروع ہوتے ہیں۔ چند گھنٹے رہتے ہیں اور ہر دو یا تین دن کے بعد خود کو دہراتے ہیں۔

○ تپ محرقہ (میعادی بخار) کا بخار ہر روز تھوڑا سا بڑھ جاتا ہے۔

○ تپ دق میں بعض اوقات دوپہر کے وقت ہلکا سا بخار ہوتا ہے۔ رات کو مریض اکثر اوقات پسینہ میں شرابور ہو جاتا ہے جس سے بخار اتر جاتا ہے۔

نوٹ:

نومولود بچوں میں غیر معمولی طور پر بلند یا غیر معمولی طور پر کم (۳۶ درجے سے کم) درجۂ حرارت کا مطلب تشویشناک عفونت ہوتا ہے۔

حرارت پیما (تھرما میٹر) کا استعمال

ہر گھر میں ایک حرارت پیما ہونا چاہیئے۔ دن میں چار بار مریض کا درجۂ حرارت دیکھیں اور ہر بار لکھ لیں۔

حرارت پیما پڑھنے کا طریقہ:۔

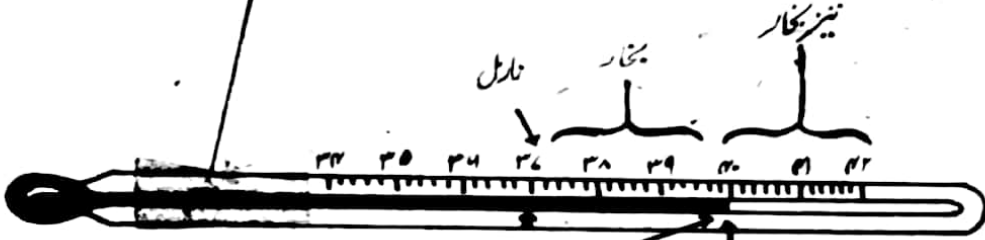
(سو حصوں میں تقسیم شدہ حرارت پیما (°C) استعمال کرنے وقت)

جب تک آپ ایک چاندی کی سی لکیر نہ دیکھ لیں حرارت پیما کو گھماتے جائیں

تیز بخار

بخار

نارمل

٣٤ ٣٥ ٣٦ ٣٧ ٣٨ ٣٩ ٤٠ ٤١ ٤٢

یہ حرارت پیما (°٤٠) چالیس درجہ سنٹی گریڈ کی نشاندہی کرتا ہے۔

جس نقطہ پر چاندی کی لکیر ختم ہوتی ہے وہ درجہ حرارت کی نشاندہی کرتا ہے۔

درجۂ حرارت ناپنے کا طریقہ:۔

١ حرارت پیما کو صابن اور پانی یا الکوحل سے اچھی طرح صاف کرنے کے بعد اسے ہاتھ میں پکڑ کر زور سے جھٹکیں (یا جھنکیں) تاوقتیکہ یہ ٣٦ درجہ سے نیچے کی نشاندہی کرنے لگے۔

٢ حرارت پیما زبان کے نیچے رکھ کر منہ بند کر لیں۔

اگر خطرہ ہو کہ مریض حرارت پیما کو کاٹے (چبائے) گا تو اسے بغل میں لگائیں۔

اگر مریض چھوٹا بچہ ہو تو بڑی احتیاط سے حرارت پیما کو اس کی مقعد (پیٹھ) میں لگائیں۔

۳ تین یا چار منٹ تک حرارت پیما لگا رہنے دیں۔

۴ اب اسے نکال کر درجۂ حرارت پڑھیں (بغل کا درجۂ حرارت منہ کے درجۂ حرارت سے کچھ کم اور مقعد (پیٹھ) کا درجۂ حرارت منہ کے درجۂ حرارت سے کچھ زیادہ ہوگا)۔

۵ حرارت پیما کو صابن اور پانی سے اچھی طرح دھو ڈالیں۔

سانس لینا

مریض کے سانس لینے کے طریقے پر خاص توجہ دیں۔ سانسوں کی گہرائی دیکھیں کہ آیا گہرے ہیں یا اتھلے۔ نیز مریض کے سانسوں کی شرح کا اندازہ کریں۔ (یعنی وہ ایک منٹ میں کتنے سانس لیتا ہے)۔ سانس لیتے ہوئے اسے دقت ہوتی ہے یا نہیں۔ سانس لیتے وقت مریض کے سینے کے دونوں پہلوؤں کی متوازن حرکت پر بھی غور کریں۔

اگر آپ کے پاس گھڑی یا وقت ناپنے کا کوئی اور آلہ ہو تو ایک منٹ میں سانسوں کی شرح کا تخمینہ لگائیں۔ بڑے بچوں اور بالغوں کے لیے ایک منٹ میں بارہ سے بیس بار سانس لینا حسب معمول ہے۔ چھوٹے بچوں کے لیے تیس سانس اور ننھے بچوں کے لیے چالیس سانس فی منٹ حسب معمول شرح ہے۔ نیز بخار یا تشویشناک امراضِ تنفس (جیسے نمونیا) میں مبتلا لوگ معمول سے زیادہ بار سانس لیتے ہیں۔ ایک منٹ میں چالیس سے زیادہ اتھلے سانس آنے کا مطلب عموماً نمونیا ہوتا ہے۔

- سانسوں کی آواز غور سے سنیں۔ مثال کے طور پر:
- سانس لینے میں دقت، سیٹی یا سنسناہٹ کا مطلب دمہ ہو سکتا ہے۔
- بیہوش شخص کی سانس میں غڑغڑاہٹ اور خرخراہٹ کا یہ مطلب ہو سکتا ہے کہ اس کے گلے میں زبان، بلغم، (ریس یا پیپ) یا کوئی اور شے اٹکی ہوئی ہے جو کافی ہوا گزرنے نہیں دیتی۔

جب مریض سانس لے تو اس کی پسلیوں کے درمیان اور گردن کے پاس (ہنسلی کی ہڈی

کے پیچھے) اندر دھنسی ہوئی جلد دیکھیں۔ اس سے مراد یہ ہے کہ ہوا کو گزرنے میں دقت پیش آرہی ہے۔ گلے میں کچھ اٹکے ہونے، منونیا، دمہ یا برانکائٹس (یعنی ہوا کی تھیلیوں کا ورم) کے امکانات سمجھ کر انہی تکالیف سے متعلقہ تنگ و دو کریں۔

اگر مریض کو کھانسی ہو تو معلوم کریں کہ آیا یہ اس کو سونے سے باز تو نہیں رکھتی؟ کیا مریض کو کھانسی کے ساتھ بلغم بھی آتی ہے؟ اور اگر آتی ہے تو اس کی مقدار اور رنگ کیا ہے؟ کیا اس کے ساتھ خون بھی آتا ہے؟

نبض (دل کی دھڑکن)

کسی کی نبض دیکھنے کے لیے اس کی کلائی پر یوں انگلیاں رکھیں۔ نبض محسوس کرنے کے لیے انگوٹھا نہ استعمال کریں۔

اگر کلائی سے نبض محسوس نہ ہو سکے تو نرخرہ کے قریب گردن کے پہلو میں محسوس کریں۔ یا

اپنا کان براہِ راست مریض کے سینے پر رکھ کر اس کے دل کی دھڑکن سنیں۔ "دھک دھک" دل ہی کی آواز ہے جسے نبض کہتے ہیں۔

نبض کی قوت، شرح اور باقاعدگی پر خاص توجہ دیں۔ اگر آپ کے پاس گھڑی یا کوئی اور وقت پیما آلہ ہو تو ایک منٹ تک دل کی دھڑکنیں گنیں۔

آرام کی حالت میں نبض کا معمول

بالغ	۶۰ تا ۸۰	دھڑکنیں فی منٹ
بچے	۸۰ تا ۱۰۰	دھڑکنیں فی منٹ
ننھے بچے	۱۰۰ تا ۱۴۰	دھڑکنیں فی منٹ

ورزش، گھبراہٹ، ڈر اور بخار سے نبض کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ بالعموم بخار کا ہر

ایک درجہ سینٹی گریڈ (ت) بڑھنے کے ساتھ ساتھ نبض ۲۰ دھڑکنیں فی منٹ کے حساب سے بڑھتی ہے۔

بیماری میں مریض کی نبض کئی بار دیکھ کر اسے درجۂ حرارت اور سانس کی شرح کے ساتھ لکھ لیں۔

- کمزور مگر تیز نبض سے مراد صدمہ ہو سکتا ہے۔
- بہت تیز، بہت آہستہ یا بے قاعدہ نبض کا مطلب دل کی بیماری ہو سکتا ہے۔
- تیز بخار میں مبتلا شخص کی قدرے سست رفتار نبض تپ محرقہ (معیادی بخار) کی نشانی ہو سکتی ہے۔

آنکھیں

آنکھوں کی سفیدی کا معائنہ کریں۔ کیا یہ حسب معمول ہے؟ سرخ ہے؟ زرد ہے؟ مریض کی آنکھوں کی تبدیلیوں پر غور کریں۔

مریض کو اپنی آنکھیں اوپر نیچے اور ایک طرف سے دوسری طرف آہستہ آہستہ پھیرنے پر آمادہ کریں۔ جھٹکے یا غیر مسلسل حرکت دماغ کے نقصان کی نشانی ہو سکتی ہے۔

آنکھ کی پتلیوں (آنکھوں کے سیاہ جھروکوں) پر خاص توجہ دیں۔ بڑی بڑی پتلیوں کا مطلب صدمے کی حالت ہے۔ اگر وہ بہت چھوٹی ہوں تو زہر یا بعض مفرد دواؤں کا اثر ہو سکتا ہے۔

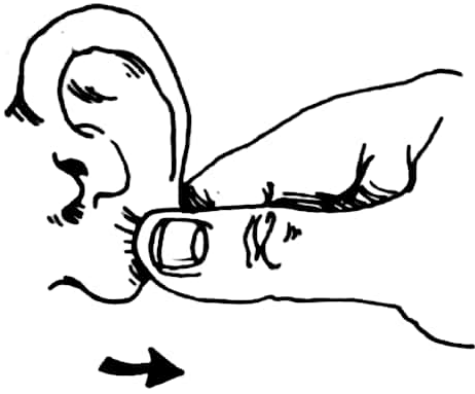
مریض کی دونوں آنکھیں غور سے دیکھ کر ان میں فرق معلوم کریں۔ خصوصاً پتلیوں کی جسامت کے فرق کو دیکھیں۔

آنکھوں کی پتلیوں کی جسامت میں فرق ہمیشہ فوری طبی کارروائی کا تقاضا کرتا ہے۔

- اگر بڑی پتلی والی آنکھ میں اتنا زیادہ درد ہو کہ یہ قے کا سبب بن جاتے تو مریض کو غالباً

کالاموتیا ہے۔

- اگر چھوٹی پتلی والی آنکھ میں بہت درد ہو تو آنکھ کے انگوری پردے کا ورم ہو سکتا ہے۔ یہ ایک نہایت تشویشناک عفونت ہے۔
- اگر کسی کے سر میں تازہ چوٹ آئی ہو یا بے ہوش شخص کی آنکھوں کی پتلیوں کی جسامت میں فرق سے مراد دماغ کا نقصان ہو سکتا ہے۔ اس سے مراد سٹروک بھی ہو سکتا ہے۔
- جس شخص کو سر میں چوٹ لگی ہو یا بے ہوش شخص کی آنکھوں کی پتلیوں کا ہمیشہ موازنہ کریں۔

کان

کانوں میں درد اور عفونت کے نشانات کا ہمیشہ معائنہ کریں خصوصاً جب آپ کسی بخار میں مبتلا یا ایسے بچے کا معائنہ کریں جو زکام میں مبتلا رہا ہو۔ جو بچہ بہت زیادہ روئے اور اپنے کان ملے، عموماً کان کی عفونت کا شکار ہوتا ہے۔

کان کو نرمی سے کھینچیں۔ اگر ایسا کرنے سے درد بڑھ جائے تو شاید عفونت کان کی نالی میں ہے۔

کان کے اندر سرخی یا پیپ کے آثار دیکھیں۔ اس کام کے لیے چھوٹی چور بتی کار آمد ثابت ہو گی۔ لیکن کان میں تنکے، تار یا دیگر سخت اشیاء کو ہرگز نہ ڈالیں۔

معلوم کریں کہ آیا مریض صحیح طریقے سے سن سکتا ہے کہ نہیں کیا اس کا ایک کان دوسرے کان سے زیادہ بہتر ہے؟

منہ، زبان اور حلق

منہ، زبان اور حلق کا بغور معائنہ کریں (چاہے مریض بظاہر زیادہ بیمار نہ ہو)۔ پھٹی اور زخموں والی باچھوں کا مطلب حیاتین کی کمی ہو سکتا ہے۔

زبان کی رنگت اور ظاہری حالت دیکھیں:

- زرد اور ہموار ـــــــ خون کی کمی۔
- نیلی ـــــــ سانس اور دل سے متعلقہ مسائل
- خشک زبان نا بیدگی (پانی کی کمی) کی نشانی ہے۔
- زبان پر چھوٹے چھوٹے سفید دھبے فنگس کی عفونت کی نشانی ہو سکتے ہیں۔
- زبان پر یا منہ کے اندر اگر کوئی زخم ٹھیک نہ ہوتا ہو تو اس سے سرطان مراد لیا جا سکتا ہے۔
- زبان اور منہ کا سرطان ان علاقوں میں بہت عام ہوتا ہے۔ جہاں لوگ تمباکو اور بجھے ہوئے چونے کا پان استعمال کرتے ہیں اسکے متعلق کسی کارکن صحت سے مشورہ کریں۔

حلق کے پچھلے حصے میں زبان کی دونوں طرف چھوٹی چھوٹی گلٹیاں سی ہیں، انہیں لوزتان (کوڑھیاں) کہتے ہیں۔ جب لوزتان متورم ہو جاتے ہیں تو اس مرض کو ورم لوزتان کہتے ہیں۔ لوزتان بڑھ جاتے ہیں اور بچہ کو بخار ہو جاتا ہے۔ بچوں میں بخار کی عام ترین وجوہات میں سے یہ ایک ہے۔

چھوٹے بچوں کے لوزتان پر اور حلق کے پچھلے حصے میں سفید یا سرمئی رنگ کے دھبے خناق کی نشانی ہو سکتے ہیں۔

جلد

مریض کے جسم کا بغور جائزہ لینا ضروری ہے چاہے بیماری کتنی ہی خفیف کیوں نہ معلوم ہو۔ معائنہ کرنے کے لیے بچوں کے کپڑے بالکل اتار دیے جانے چاہئیں۔

ہر خلاف معمول بات کا بغور معائنہ کریں۔

- پھوڑے
- سرخ دانے
- زخم
- کھجلیاں
- داغ، دھبے یا کوئی اور خلاف معمول نشان
- ورم (عفونت کی وہ نشانی جس میں سرخی درد اور سوزش شامل ہو)
- سوزش
- غیر معتدل گلٹیاں یا گرومے

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ مقامی گلٹیاں (گردن، بغلوں، اور جنگاسہ میں چھوٹی چھوٹی گلٹیاں)
○ بال کم یا غائب یا ان کا رنگ اور چمک جاتے رہنا۔
○ بھوؤں کا غائب ہو جانا۔

چھوٹے بچوں کے چوتڑوں کے درمیان عضائے تناسل کے مقام، ہاتھوں اور پاؤں کی انگلیوں کے درمیان، کانوں کے پیچھے اور بالوں کا ہمیشہ معائنہ کریں۔ (شاید بالوں میں جوئیں داد، سرخ جادہ اور زخم ہوں)۔

پیٹ (شکم)

اگر کسی کے شکم میں درد ہو تو درد کا مقام تلاش کرنے کی کوشش کریں۔

معلوم کریں کہ آیا یہ درد مسلسل ہوتا ہے یا کہ اینٹھنوں یا درد قولنج کی طرح ایک دم آتا اور پھر چلا جاتا ہے۔

شکم کا معائنہ کرتے وقت پہلے غیر معمولی سوزش یا گلٹیاں ڈھونڈیں۔ مقام درد اکثر اوقات سبب کی طرف اشارہ کرتا ہے۔

مریض سے کہیں کہ ایک انگلی کے ساتھ اُس مقام کی نشاندہی کرے جہاں درد ہوتا ہے۔

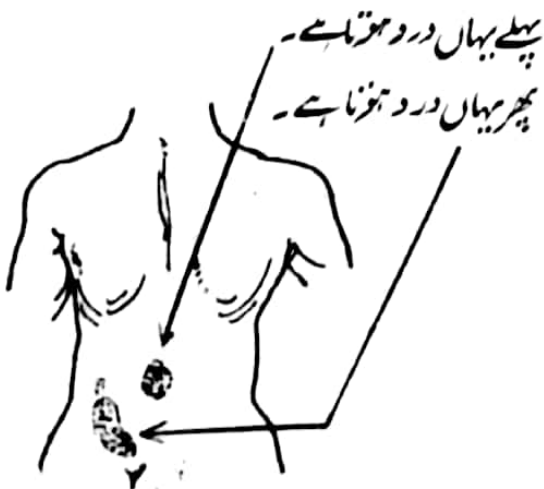
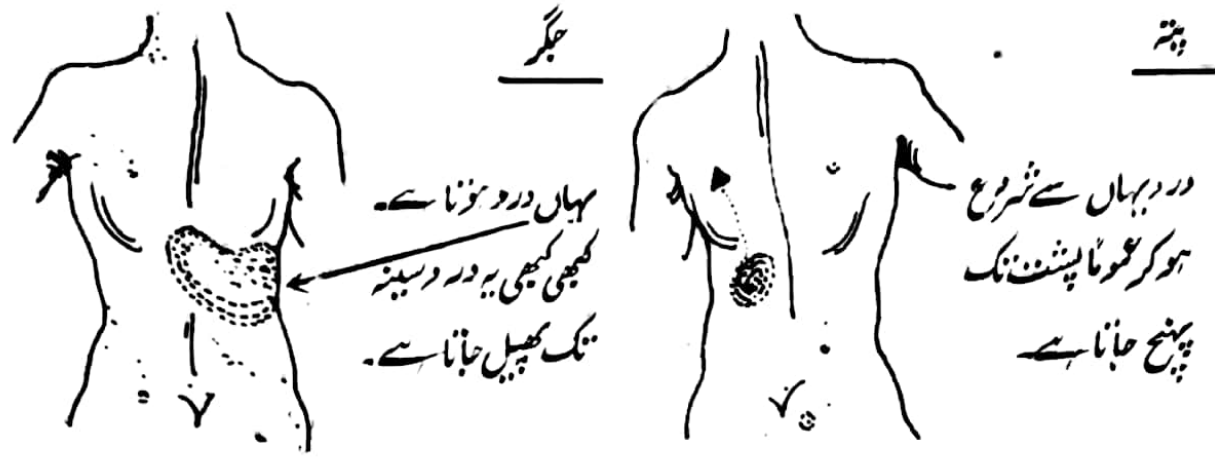
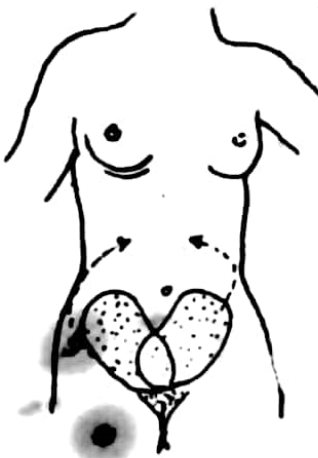
پھر پتہ چلائیں کہ درد سب سے زیادہ کہاں ہوتا ہے؟ مریض نے جس مقام کی نشاندہی کی ہو اس کے مخالف پہلو سے شروع کر کے شکم کے مختلف حصوں کو نرمی سے دبائیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

دیکھیں کہ آیا شکم نرم ہے یا سخت۔ کیا مریض اپنے پیٹ کے پٹھوں کو ڈھیلا چھوڑ سکتا ہے ؟
سخت شکم سے مراد شُول ہو سکتا ہے —— غالباً ورم زائدہ (اپنڈکس کا درد) یا معدہ کی آبی جھلی کا ورم بھی ایک سبب ہو سکتا ہے۔
شکم میں خلافِ معمول ڈھیلیاں یا سخت مقامات محسوس کریں۔
اگر مریض کو متلی کے ساتھ پیٹ میں لگاتار درد ہو اور وہ پاخانہ نہ کر سکے تو اپنا کان اس کے شکم پر اس طرح لگائیں۔

انتڑیوں میں گڑگڑ کی آواز نہیں۔
اگر تقریباً دو منٹ کے بعد بھی آپ کچھ نہ سن سکیں تو یہ خطرے کی نشانی ہے۔

خاموش شکم خاموش کتے کی مانند ہے! ہوشیار رہیں!

یہ تصاویر پیٹ کے ان حصوں کی نمائندگی کرتی ہیں جن میں مندرجہ ذیل مسائل کے دوران عموماً درد ہوتا ہے۔

عضلات اور اعصاب

اگر کوئی شخص بے حسی، کمزوری یا اپنے جسم کے کسی حصہ پر قابو نہ ہونے کی شکایت کرے یا آپ ان ہی باتوں کا معائنہ کرنا چاہیں تو اس کے چلنے اور حرکت کرنے کے انداز پر غور کریں۔ مریض کو کھڑا کر کے، بٹھا کر، یا مکمل طور پر لٹا کر اس کے جسم کے دونوں پالسوں کا بغور موازنہ کریں۔

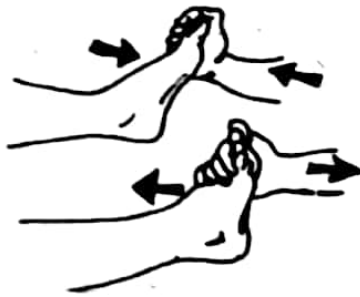
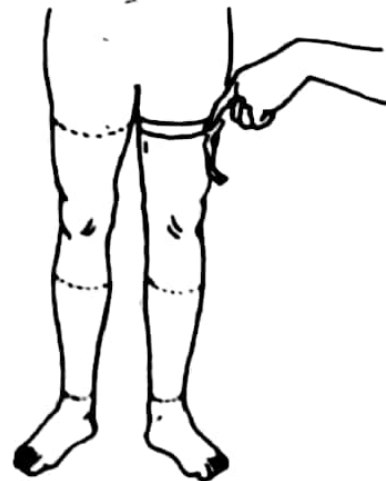
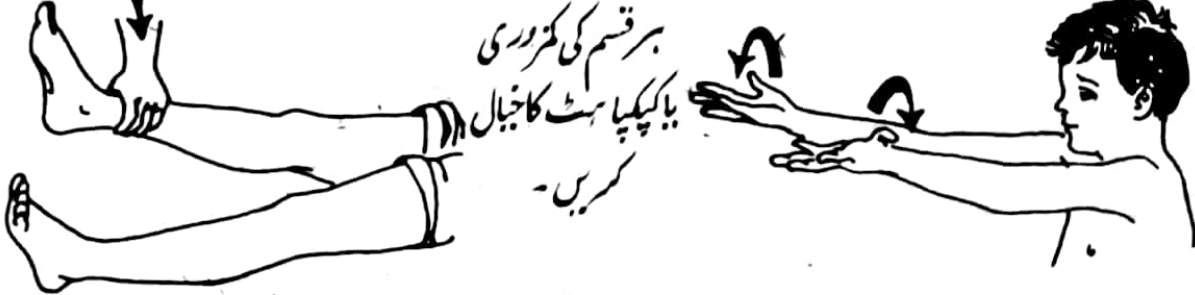
چہرہ : مریض کو مسکرانے، تیوری چڑھانے، آنکھیں کھولنے اور پھر بالکل بند کرنے پر آمادہ کریں۔ چہرے کے ایک طرف کے جھکاؤ یا کمزوری پر غور کریں۔

اگر یہ مسئلہ تقریباً یکدم شروع ہوا ہو، تو سر کی چوٹ ضرب یا بیلز پیلسی Bell's Palsy کے متعلق سوچیں (بیلز پیلسی ایک ایسی بیماری ہے جس میں عموماً مریض کے چہرے کا ایک پانسہ مفلوج ہو جاتا ہے)

اگر یہ حالت بتدریج ہوئی ہو تو اس کی وجہ دماغ کی رسولی ہو سکتی ہے۔ طبی مشورہ حاصل کریں۔ آنکھوں کی حسبِ معمول حرکت اور پتلیوں کی جسامت کی بھی جانچ کریں اور معلوم کریں کہ مریض اچھی طرح دیکھ سکتا ہے کہ نہیں۔

بازو اور ٹانگیں : عضلات کی کمزوری دیکھیں۔ بازوؤں اور ٹانگوں کی موٹائی کا فرق معلوم کریں۔

مریض کے ہاتھوں کی قوت کا موازنہ کرنے کے لیے آپ اُسے اپنی انگلیاں دبانے پر آمادہ کریں۔

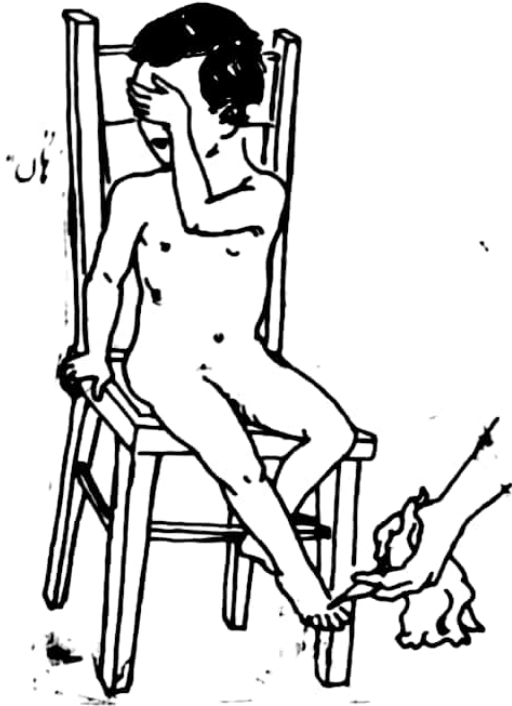
اسے اپنے پاؤں سے آپ کے ہاتھوں کی انگلیاں دبانے اور کھینچنے پر آمادہ کریں۔

بازوؤں اور ٹانگوں کی گولائی معلوم کرنے کے لیے کوئی دھاگہ یا فیتہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

اگر عضلاتی کمی یا کمزوری سارے بدن پر اثر انداز ہو تو ناقص غذا یا کسی کہنہ (دیر پا لمبی) بیماری (جیسے تپ دق) کا شبہ کریں۔

اگر عضلاتی کمزوری غیر متوازن ہو یا ایک پہلو پر زیادہ ہو تو بچوں کے معاملے میں سب سے پہلے ورم نخاع یعنی فالج کے بارے سوچیں، اور بالغوں کے معاملے میں پشت کی بیماری، پشت یا سر کی چوٹ یا سٹروک کے بارے سوچیں۔

مختلف عضلات کے اکڑاؤ یا تناؤ کی جانچ

- اگر جبڑا اکڑا ہوا ہو یا کھلتا نہ ہو تو کزاز (تشنج)، گلے کی شدید عفونت یا دانت کی عفونت کو سبب سمجھیں۔
- اگر گردن یا پشت اکڑی اور پیچھے کی طرف مڑی ہوئی ہو تو نہایت بیمار بچے کے معاملے میں اسے دماغ کی جھلیوں کا ورم (Meningitis) سمجھیں۔ اگر سر آگے کو جھک نہ سکے اور گھٹنوں کے درمیان نہ کیا جا سکے تو غالباً دماغ کی جھلیوں کا ورم ہے۔
- اگر بچہ کے کچھ عضلات ہمیشہ اکڑے رہیں اور وہ عجیب و غریب اور جھٹکوں والی حرکات کرے تو وہ تشنج (کزاز) کا مریض ہو سکتا ہے۔
- اگر عجیب اور جھٹکوں والی حرکت یک لخت پیدا ہونے کے ساتھ ہی مریض پر غشی طاری ہو تو اسے دورے پڑ سکتے ہیں، اور اگر ایسے دورے اکثر پڑتے ہوں تو مرگی کے بارے سوچیں۔ اگر یہ تمام چیزیں بیماری کی حالت میں

رونما ہوں تو ان کی وجہ تیز بخار، نا بیدگی یا کزاز ہو سکتی ہے۔

اگر مشکوک مرض کزاز ہو تو مریض کے غیر شعوری ردعمل کا معائنہ کریں۔

ہاتھ پاؤں یا جسم کے دیگر اعضاء میں قوتِ حس کی کمی کا معائنہ کرنے کے لیے:

مریض کی آنکھیں بند کروا کر اس کے جسم کے مختلف حصوں کو ہاتھ سے چھوئیں یا کوئی تیز چیز چبھوئیں۔ مریض سے کہیں کہ جب اسے محسوس ہو تو "ہاں" کہے۔

- جسم پر دھبوں یا نشانوں میں یا ان کے قریب قوتِ حس کی کمی کی وجہ کوڑھ (جذام) ہو سکتی ہے۔
- دونوں ہاتھوں یا پاؤں میں قوتِ حس کی کمی ذیابیطس یا کوڑھ کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔
- صرف ایک پانسے میں قوتِ حس کی کمی، کمر کی تکلیف یا کمر کی چوٹ کی وجہ سے ہو سکتی ہے۔

باب ۴

مریض کی دیکھ بھال کے طریقے

بیماری جسم کو کمزور کر دیتی ہے۔ طاقت و توانائی حاصل کرنے اور جلد صحت یاب ہونے کے لیے خاص دیکھ بھال کی ضرورت ہوتی ہے۔

علاج کا سب سے ضروری حصہ مریض کی دیکھ بھال ہے۔

عام طور پر دوائیاں ضروری نہیں ہوتیں لیکن بہتر حفاظت ہمیشہ ضروری ہوتی ہے۔ بہتر حفاظت اور دیکھ بھال کے مندرجہ ذیل اصول ہیں:

۱. مریض کی آسائش

مریض کو تازہ ہوا اور روشنی والی آرام دہ جگہ پر خاموشی سے آرام کرنا چاہیئے۔ اسے زیادہ سردی یا گرمی سے بچنا چاہیئے۔ اگر ہوا سرد ہو یا مریض کپکپا رہا ہو تو اسے چادر یا کمبل سے ڈھانپ دیں۔ لیکن اگر موسم گرم ہو یا مریض کو بخار ہو تو اسے ہرگز نہ ڈھانپیں۔

۲ مائعات

تقریباً ہر بیماری میں اور خصوصاً جب مریض بخار یا اسہال میں مبتلا ہو تو اسے وافر مقدار

ہیں مائعات : پانی ، رس ، شوربہ وغیرہ پینے چاہئیں۔

۳ . ذاتی حفاظت

مریض کا صاف ستھرا رہنا بڑا ضروری ہے۔ اسے ہر روز نہلایا جانا ضروری ہے۔ اگر مریض اتنا بیمار ہو کہ وہ بستر سے باہر نہ نکل سکے تو اس کا جسم اسفنج یا کپڑے اور نیم گرم پانی سے دھوئیں (صاف کریں)۔ اس کے سب کپڑے ، چادریں اور غلاف بھی صاف ہونے چاہئیں۔ نیز اس کے بستر کو خوراک کے ٹکڑوں اور ریزوں سے پاک رکھنے کا بھی خاص خیال رکھیں۔

۴ اچھی خوراک

اگر مریض کا کھانے کو جی چاہے تو اسے کھانے دیں۔ اکثر امراض کوئی خاص غذا طلب نہیں کرتے۔

مریض کو بہت ساری مائعات پینی چاہئیں اس کے علاوہ اسے چاہیئے کہ وہ دودھ ، پنیر ، چوزوں ، انڈوں ، گوشت ، مچھلی ، لوبیے ، ترکاری اور پھلوں جیسی تن ساز اور غذائیت سے بھرپور خوراکیں بھی کھائے۔

اگر مریض بہت ہی بیمار اور کمزور ہو تو اسے انہی خوراکوں کے شوربے یا رس نکال کر پلائیں۔

توانائی بخش خوراکیں بھی ضروری ہیں۔ مثال کے طور پر چاول ، گندم ، جئی ، آلو ، دلیہ وغیرہ۔ اگر ان خوراکوں میں تھوڑی سی چینی اور نباتی تیل ملا لیا جائے تو ان کی توانائی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ علاوہ ازیں بہت سارے میٹھے مشروبات پینے میں مریض کی حوصلہ افزائی کریں خصوصاً اس صورت میں جب مریض زیادہ کھا نہ سکتا ہو۔

چند مسائل خاص خوراک طلب ہوتے ہیں مثلاً

- معدے کے ناسور اور دل کی جلن
- ورم زائدہ، انتڑیوں کی رکاوٹ، پیٹ کا شدید درد

اِن حالتوں میں کوئی خوراک نہ کھائیں

- ذیابیطس
- قلبی مسائل
- پت کی تھیلی کے مسائل
- بچوں کی پیشابی نالی کی عفونتیں

سخت بیمار شخص کی دیکھ بھال

۱۔ مائعات

سخت بیمار شخص کیلئے کافی مائعات پینا ازحد ضروری ہے۔ اگر مریض ایک وقت میں صرف تھوڑی مائعات ہی پی سکتا ہو تو اسے بار بار تھوڑا تھوڑا پلاتے رہیں۔ اور اگر وہ بیچارا بمشکل نگل سکتا ہو تو ہر پانچ یا دس منٹ کے بعد اسے چسکیاں لگوائیں۔

جو مائعات مریض ہر روز پیتا ہو ان کی مقدار ناپیں۔ بالغ شخص کو ہر روز دو یا دو سے زیادہ لیٹر پانی پینا چاہیئے۔ اور روزانہ تین یا چار بار پیشاب کرنا چاہیئے۔ اگر مریض پانی نہیں پیتا یا کافی پیشاب نہیں کرتا۔ اور اس میں نابیدگی کے آثار نمودار ہو گئے ہوں۔ تو مائعات پینے میں اس کی حوصلہ افزائی کریں۔ اسے چاہیئے کہ وہ غذائیت سے بھرپور مائعات میں تھوڑا سا نمک ڈال کر پیئے۔

اگر مریض کچھ بھی نہ پیے تو اسے بدن میں پانی کی کمی پوری کرنے والا مشروب پلائیں۔ اگر وہ یہ بھی کافی مقدار میں نہ پی سکے اور اس میں نابیدگی کے آثار پیدا ہو جائیں تو کوئی کارکن صحت اسے وریدی محلول لگا سکتا ہے۔ لیکن اگر مریض کو بہت دفعہ چسکیاں بھرنے کی تاکید کی جائے تو اس کی ضرورت نہیں پڑے گی۔

(۲) خوراک

اگر کوئی شخص اتنا بیمار ہو کہ وہ ٹھوس غذا نہ کھا سکے تو اسے شوربا یا سوپ (Soup)، سکنجبین، دہی، لسی، رس اور غذائیت سے بھرپور دیگر مائعات فراہم کریں۔ دلیہ، کھیر، سوجی اور مکئی سے بنے کھانے اچھے ہیں لیکن انہیں تن ساز غذاؤں کے ساتھ کھلایا جانا چاہیئے۔ انڈے، لوبیے، قیمے، مچھلی یا چوزے سے سوپ یا شوربے بنائے جا سکتے ہیں۔ اگر کوئی شخص ایک وقت میں صرف تھوڑا سا کھانا کھا سکتا ہو تو اسے ہر روز کئی بار تھوڑا تھوڑا کھانا کھلائیں۔

(۳) صفائی اور بستر پہ پانسہ بدلنا

تشویشناک مریض کے لیے صفائی نہایت ضروری ہے۔ اسے ہر روز نیم گرم پانی سے نہلانا چاہیئے۔ بچھونوں کو روزانہ اور ہر دفعہ جب وہ گندے ہو جائیں، بدل دیں۔

بہت کمزور مریض جو خود اپنا پانسہ نہ بدل سکتا ہو پانسہ بدلنے میں اس کی مدد کی جانی چاہیئے۔ یوں بستر پہ پڑے رہنے سے پیدا ہونے والے ناسوروں کی روک تھام کی جا سکتی ہے۔

بہت عرصہ سے بیماری میں مبتلا بچے کو اکثر اوقات اس کی ماں کی گود میں بٹھایا جانا چاہیئے۔

مریض کا پانسہ بدلتے رہنا نمونیا کو روکتا ہے۔ لمبے عرصے سے اکثر بستر میں پڑے رہنے والے ہر مریض کے لیے نمونیا ایک مستقل خطرہ ہوتا ہے۔ اگر کسی کو بخار ہو اور وہ کھانسنے اور تیزی سے اتھلے سانس لینے لگے تو غالباً اسے نمونیا ہو گیا ہے۔

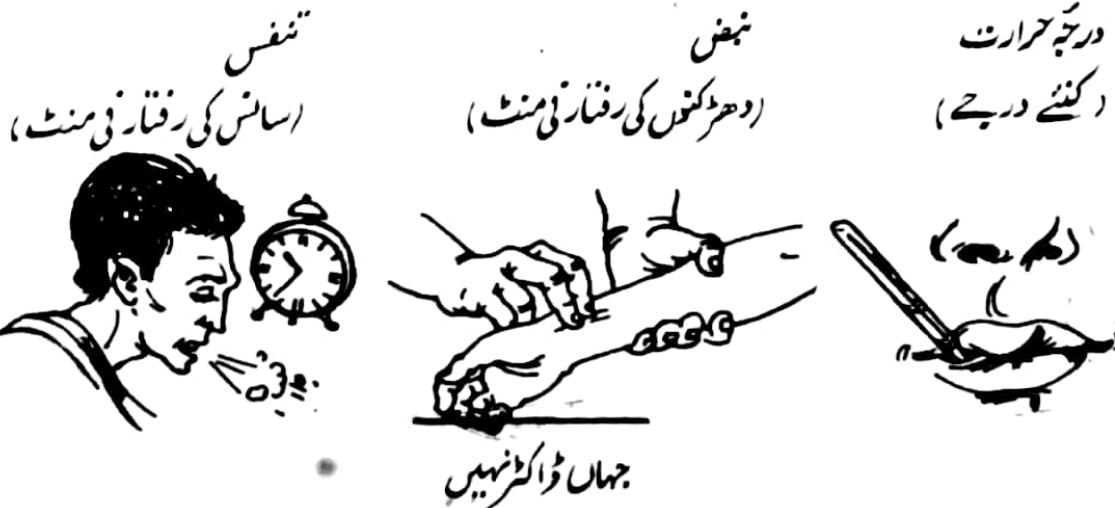
(۴) مریض کی حالت میں تبدیلیوں کا بغور معائنہ کرنا۔

مریض کی حالت میں آپ کو ہر وہ تبدیلی دیکھنی چاہیئے جس سے معلوم ہو سکے کہ مریض بہتر ہو رہا ہے یا بدتر۔ اس کی "حیاتی نشانیوں" کا ریکارڈ رکھیں۔ دن میں چار دفعہ مندرجہ ذیل حقائق لکھیں۔

درجۂ حرارت
(کتنے درجے)

نبض
(دھڑکنوں کی رفتار فی منٹ)

تنفس
(سانس کی رفتار فی منٹ)

جہاں ڈاکٹر نہیں

نیز مائعات کی مقدار جو مریض دن میں پیئے اور جتنی بار دن میں وہ پیشاب اور پاخانہ کرے لکھ لیں۔ یہ معلومات کارکنِ صحت یا ڈاکٹر کے لیے محفوظ کر لیں۔

تشویشناک اور خطرناک بیماری سے آگاہ اور خبردار کر دینے والی نشانیاں دیکھنا بہت ضروری ہے۔ خطرناک امراض کی نشانیوں کی ایک فہرست مندرجہ ذیل ہے۔ اگر ان میں سے کوئی نشانی بھی مریض میں ظاہر ہو تو فوراً طبی امداد حاصل کریں۔

خطرناک امراض کی نشانیاں

مندرجہ ذیل نشانیوں میں سے اگر ایک یا زیادہ نشانیاں کسی مریض میں پائی جائیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ کسی ماہر طبی امداد کے بغیر اس کا علاج گھر پر نہیں کیا جا سکتا۔ اس کی زندگی خطرے میں ہو سکتی ہے۔ لہٰذا جتنی جلدی ہو سکے، طبی امداد حاصل کریں۔

۱. جسم کے کسی حصے سے خون کی بہت ساری مقدار ضائع ہو جانا
۲. خون کھانسنا (کھانسی کے ساتھ خون آنا)
۳. ہونٹوں اور ناخنوں کی واضح نیلاہٹ (اگر یہ نئی بات ہو)
۴. سانس لینے میں وقت، آرام کرنے سے افاقہ نہ ہوتا ہو
۵. مریض کو جگایا نہ جا سکتا ہو (بے ہوشی)
۶. مریض اتنا کمزور ہو گیا ہو کہ کھڑا ہونے سے اس پر غشی طاری ہو جاتی ہو
۷. ایک یا زیادہ دنوں تک پیشاب نہ کر سکنا
۸. ایک یا زیادہ دنوں تک کوئی مائع چیز نہ پی سکنا
۹. الٹیوں کی کثرت، ایک دن سے زیادہ عرصہ تک سخت اسہال (دست) لگے رہنا
بچوں کے معاملے میں چند گھنٹوں سے زیادہ عرصہ تک سخت اسہال (دست) لگے رہنا
۱۰. تارکول کی طرح سیاہ پاخانہ آنا۔ الٹیوں کے ساتھ خون یا پاخانہ آنا
۱۱. اگر کسی شخص کو اسہال (دست) لگے ہوں یا پاخانہ نہ کر سکتا ہو مگر نفخ کے ساتھ

مسلسل اور شدید پیٹ درد ہو

۱۲۔ ہر مسلسل اور شدید درد جو تین دن سے زیادہ عرصہ تک رہے

۱۳۔ خمیدہ کمر کے ساتھ اکڑی ہوئی گردن کے ساتھ یا جبڑا اکڑا ہوا جبڑا

۱۴۔ بخار یا کسی اور تشویشناک مرض میں مبتلا شخص کو ایک سے زیادہ دورے پڑنا

۱۵۔ تیز بخار (۳۹ سے زیادہ) جسے اتارا نہ جا سکے یا جس کی مدت ۴ یا ۵ دن سے زیادہ ہو

۱۶۔ طویل مدت میں وزن کی کمی

۱۷۔ پیشاب میں خون آنا

۱۸۔ مسلسل بڑھتے رہنے والے پھوڑے جو علاج سے ٹھیک نہ ہوں

۱۹۔ بدن کے کسی بھی حصے میں کوئی گلٹی جو بڑھتی رہے

۲۰۔ حمل اور بچے کی پیدائش کے مسائل

حمل کے دوران جریان خون

چہرے کی سوجن اور آخری مہینوں میں دیکھنے میں دقت پیش آنا

ایک بار پانی پھوٹنے اور دردِ زہ کے شروع ہو جانے کے بعد طویل دیر

شدید جریان خون

کب اور کیسے طبی امداد حاصل کی جائے؟

خطرناک بیماری کی پہلی نشانی پر ہی طبی امداد طلب کریں۔ اس وقت تک انتظار نہ کریں جب کہ مریض اتنا بیمار ہو جائے کہ اسے مرکز صحت یا ہسپتال لے جانا مشکل یا ناممکن ہو جائے۔

اگر بیمار یا زخمی شخص کو مرکز صحت تک لے جانے سے اس کی حالت اور بھی بدتر ہونے کے خدشات

جہاں ڈاکٹر نہیں

اور امکانات ہوں تو اسے وہاں لے جانے کی بجائے کسی کارکن صحت کو اس کے پاس لانے کی کوشش کریں۔ مگر ہنگامی حالات میں جب بہت ہی خاص توجہ یا جراحی کی ضرورت پڑے (مثال کے طور پر ورم زائدہ (اپنڈکس کا درد) میں) تو کارکن صحت کے آنے کا انتظار کرنے کی بجائے مریض کو ایک دم مرکز صحت یا ہسپتال پہنچا دیں۔

اگر مریض کو بیمار ڈولی (اسٹریچر) میں اٹھانا پڑے تو یقین کرلیں کہ جہاں تک ممکن ہو وہ آرام دہ حالت میں رہے اور باہر بھی نہ گرنے پائے۔ اگر مریض کی کچھ ہڈیاں ٹوٹی ہوئی ہوں تو اس کو ہلانے سے پہلے ان کو کھپچی سے باندھ لیں۔ اگر دھوپ تیز ہو تو بیمار ڈولی کے اوپر سائے کے لیے ایک چادر تان لیں۔ لیکن اس کے نیچے سے تازہ ہوا کو ضرور گزرنے دیں۔ تصویر ملاحظہ فرمائیں۔

کارکن صحت کو کیا بتایا جانا چاہیئے؟

عقلمندانہ طریقے سے علاج یا دوا تجویز کرنے سے پیشتر کارکن صحت یا ڈاکٹر کو مریض دیکھنا چاہیئے۔ اگر مریض کو ہلایا نہ جا سکتا ہو تو کارکن صحت ہی کو مریض کے پاس لے آئیں اگر ایسا کرنا بھی ممکن نہ ہو تو پھر کسی ذمہ دار شخص کو جو بیماری کی تفصیلات اچھی طرح جانتا ہو کارکن صحت یا ڈاکٹر کے پاس بھیجیں۔ اس مقصد کے لیے کسی چھوٹے بچے یا بیوقوف شخص کو کبھی نہ بھیجیں۔

کسی شخص کو طبی امداد حاصل کرنے کے لیے بھیجنے سے پہلے مریض کا بغور اور مکمل معائنہ کریں پھر بیماری کی تفصیلات اور نوعیت تحریر کرلیں۔

جب کبھی آپ کسی شخص کو طبی امداد حاصل کرنے کے لیے بھیجیں تو ہمیشہ اس کے ساتھ ایک مکمل کردہ معلوماتی فارم بھی بھیجیں۔

مریض کی رپورٹ

(طبی امداد حاصل کرتے وقت استعمال کرنے کے لیے)

مریض کا نام ________ عمر ________

جنس (مرد یا عورت) ________ مریض کہاں ہے؟ ________

اس وقت سب سے بڑی بیماری یا تکلیف کیا ہے؟ ________

____

یہ بیماری یا تکلیف کب شروع ہوئی تھی؟ ________

یہ بیماری کیسے شروع ہوئی تھی؟ ________

کیا مریض کو پہلے بھی کبھی یہ شکایت ہوئی تھی؟ ________ کب؟ ________

کیا بخار ہے؟ ________ کتنا تیز؟ ________ بخار کب ہوتا اور کتنی دیر رہتا ہے؟ ________

درد ________ کس جگہ؟ ________ کس قسم کا؟ ________

مندرجہ ذیل اعضاء میں سے کسی میں خرابی یا کوئی چیز حسبِ معمول نہ ہو تو نوعیت بتائیں؟

جلد ________ کان ________

آنکھیں ________ منہ اور گلا ________

اعضائے تناسل ________

پیشاب زیادہ آتا ہے یا کم؟ ________ رنگ؟ ________ پیشاب کرتے وقت کوئی تکلیف؟ ________

تفصیلاً لکھیں: ________

چوبیس گھنٹوں میں کتنی دفعہ؟ ________ رات کو کتنی دفعہ؟ ________

پاخانہ: رنگ؟ ________ پاخانے کے ساتھ خون یا بلغم؟ ________ دست/پیچش؟ ________

دن میں کتنی بار؟ ________ کرم؟ ________ اینٹھیں؟ ________ نابیدگی: (جسم میں پانی کی کمی) ________

خفیف یا شدید؟ ________ کرم؟ ________ کس قسم کے؟ ________

تنفس (سانس لینا) فی منٹ ________ گہرے، اتھلے یا حسبِ معمول؟ ________

سانس لیتے وقت کوئی تکلیف (تفصیلاً لکھیں) ________ کھانسی (تفصیلاً لکھیں) ________

________ کیا سانس لیتے ہوئے سیٹی کی سی آواز آتی ہے؟ ________ کھانسی کے ساتھ بلغم؟ ________

کھانسی کے ساتھ خون؟ ________

کیا مریض کو خطرناک بیماریوں کی نشانی میں سے کوئی ہے یا نہیں؟ ________

کونسی؟ (تفصیلاً لکھیں) ________

دیگر نشانیاں: ________

کیا مریض دوا کھا رہا ہے؟ ________ کونسی؟ ________

کیا کبھی مریض نے کوئی دوا استعمال کی ہے جس سے اسے خارش کے ساتھ "چھتے" (ترپھڑ) یا کوئی اور چھپاکی جیسا ردعمل ہوا ہو؟ ________ اس دوا کا نام؟ ________

مریض کی حالت زیادہ تشویشناک نہیں ________ تشویشناک ہے؟ ________

بہت زیادہ تشویشناک ہے: ________

اگر کوئی اور اہم معلوماتی بات ہو تو اس فارم کی دوسری طرف لکھ دیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

باب ۵

دوا کے بغیر شفا

اکثر امراض کے لیے دوا ضروری نہیں ہوتی۔ ہمارے جسم میں اپنی دفاع کا بندوبست ، بیماری کی مزاحمت اور اس کا مقابلہ کرنے کے انتظام موجود ہیں۔ عام طور پر دفاع کے یہ قدرتی طریقے ہماری صحت کے لیے دوائیوں سے کہیں بڑھ کر اہم ثابت ہوتے ہیں۔

> اکثر امراض سے —— جن میں زکام اور نزلہ بھی شامل ہیں
> —— لوگ خود بخود بغیر کسی دوا کے شفایاب ہو سکتے ہیں۔

بیماری کی روک تھام یا اس پر غلبہ پانے کے لیے جسم کی مدد کرنے میں جن چیزوں کی اکثر ضرورت ہوتی ہے وہ مندرجہ ذیل ہیں:

یہاں تک کہ زیادہ تشویشناک امراض میں بھی، جہاں دوا کی ضرورت پڑتی ہے، جسم

ہی کو مرض پر غلبہ پانا ہوتا ہے۔ دوا صرف مدد کرتی ہے۔ بہر حال صفائی، آرام، اور غذائیت سے بھرپور خوراک ازحد ضروری ہیں۔

حفظ صحت کا دار و مدار زیادہ تر دوائیوں کے استعمال پر نہیں اور نہ ہی ایسے ہونا چاہیئے۔ اگر آپ ایسے علاقے میں رہتے ہیں جہاں جدید ادویات دستیاب نہیں تو پھر بھی مناسب طریقے سیکھ کر آپ اکثر عام بیماریوں کی روک تھام اور ان کے علاج کے لیے بہت کچھ کر سکتے ہیں۔

اکثر امراض کی روک تھام اور علاج بغیر دوا کے بھی کیا جاسکتا ہے

اگر لوگ پانی کا صحیح استعمال سیکھ لیں تو یہ بذات خود بیماریوں کی روک تھام اور علاج کے سلسلے میں ان تمام ادویات سے جنہیں وہ غلط استعمال کرتے ہیں، زیادہ مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

پانی سے شفا

اکثر لوگ دوائیوں کے بغیر زندہ رہ سکتے ہیں۔ لیکن پانی کے بغیر کوئی بھی زندہ نہیں رہ سکتا۔ حقیقت تو یہ ہے کہ انسانی جسم آدھ سے زیادہ (۷۰ فی صد) پانی پر مشتمل ہے۔ اگر سارے کاشت کار اور دیہاتی لوگ بہترین طریقہ سے پانی استعمال کریں تو امراض اور اموات کی موجودہ شرح کو شاید نصف کیا جا سکے۔ یہ بات بچوں کی اموات اور امراض کے متعلق خصوصاً درست ہے۔

مثال کے طور پر اسہال کی روک تھام اور علاج میں پانی کا صحیح استعمال بنیادی حیثیت رکھتا ہے۔ بہت سے علاقوں میں بچوں کی بیماری اور موت کی عام ترین وجہ اسہال ہے۔ گندہ پانی اسہال یا دستوں کی جزوی وجہ ہے۔

کھانا پکانے اور پینے کے پانی کو ابال کر استعمال کرنا اسہال کی روک تھام کا ایک اہم جزو ہے۔ یہ بچوں کے لیے خصوصاً ضروری ہے۔ بچوں کی بوتلیں اور کھانے کے

برتن بھی ابالنے چاہئیں۔ پاخانہ کرنے کے بعد اور کھانا کھانے سے پہلے اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے اچھی طرح دھونا بھی اسی قدر ضروری ہے۔

بچوں میں اسہال سے موت کا عام سبب نابیدگی ہے۔ نابیدگی سے مراد جسم کا بہت سا پانی ضائع ہونا ہے۔

اسہال میں مبتلا بچہ کو وافر مقدار میں پانی پلانے سے نابیدگی کو روکا اور ٹھیک کیا جا سکتا ہے۔ ایسے پانی میں چینی یا شہد اور نمک ملا لینا سب سے بہتر ہے۔ اسی کو جسم میں پانی کی بحالی کا مشروب (Rehydration drink) کہتے ہیں۔

اسہال میں مبتلا بچے کو بہت سے مائعات پلانا تمام دواؤں سے ضروری اور بہتر ہے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ اگر بچہ کو کافی مقدار میں پانی پلایا جائے تو اسہال کے علاج میں کسی بھی دوا کی ضرورت نہیں پڑے گی۔

اب ہم چند اور حالتوں کا ذکر کرتے ہیں جن میں پانی کا صحیح استعمال دوا سے زیادہ ضروری اور مفید ہے۔

روک تھام

مندرجہ ذیل امراض کی روک تھام کے لیے	پانی استعمال کریں
(۱) اسہال، کرم، انتڑیوں کی عفونت	پینے کا پانی ابالیں۔ ہاتھ دھوئیں وغیرہ۔
(۲) جلدی عفونتیں	اکثر غسل کریں۔ ذاتی حفظان صحت کا خیال رکھیں۔

۳ عفونت پیدا کرنے والے زخم — زخموں کو صابن اور پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔

ضربِ تمازت (Heat Stroke)
تکانِ تمازت (Heat Exhaustion) — گرمیوں میں ٹھنڈے پانی سے اکثر نہائیں۔ سارا دن نمکین پانی پیئیں۔

علاج

مندرجہ ذیل امراض کے علاج کیلئے	پانی استعمال کریں
① اسہال اور نابیدگی	بہت ساری مائعات پیئیں
② بخار والی بیماری	بہت ساری مائعات پیئیں
③ تیز بخار	جسم پر ٹھنڈا پانی ڈالیں
④ پیشاب کی معمولی عفونتیں (خواتین میں عام ہوتی ہیں)	بہت سارا پانی پیئں
⑤ کھانسی ٭ دمہ ٭ ہوا کی نالیوں کی سوزش یعنی ٭ برانکائی ٹس ٭ نمونیا ٭ کالی کھانسی	بہت سارا پانی پیئں اور بلغم پتلی کرنے کے لیے سانس کے ذریعے گرم آبی بخارات اندر کھینچیں۔
⑥ پھوڑے ٭ جلدی بیماریاں۔ ایمپی ٹائیگو (Impetigo)	صابن اور پانی سے خوب رگڑیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

٭ جلد یا کھوپڑی کی دھدریں (داد)	
٭ گہوارے میں لیٹے رہنے سے سر کے بالوں کا غائب ہو جانا۔	
٭ پھنسیاں	
⑦ عفونت زدہ زخم، پیپ والے اور عام پھوڑے	گرم پانی میں بھگوئیں یا گرم گدیوں سے ٹکور کریں۔
⑧ اکڑے، دکھتے عضلات اور جوڑ	اوپر گرم گدیاں رکھیں۔
⑨ خارش، جلن اور رسنے والی جلدی رگڑیں (زخم)	اوپر ٹھنڈی گدیاں رکھیں۔
⑩ چھوٹی اور معمولی جلنیں	ٹھنڈے پانی میں ڈال کر رکھیں
⑪ خراب گلا یا ورم لوزتان (Tonsillitis)	گرم نمکین پانی سے غرارے کریں۔
⑫ آنکھ میں تیزاب، سجی دار پانی، گرد یا رگڑ پیدا کرنے والی کسی اور چیز کا پڑ جانا	آنکھوں میں فوراً وافر مقدار میں پانی ڈال دیں۔

⑬ چیپ سے بند ناک	سانس سے نمکین پانی ناک کے ذریعے اندر کھینچیں۔
⑭ قبض، سخت پاخانہ	بہت سارا پانی پیئں (تیز جلابوں سے جننے زیادہ محفوظ تو ہیں لیکن انہیں ضرورت سے زیادہ استعمال نہ کریں کیونکہ نقصان دہ ثابت ہو سکتے ہیں)
⑮ بواسیر	گرم پانی کے ٹب میں ایک چٹکی لال دوائی (پوٹاشیم پرمینگنیٹ) ڈال کر اس میں چوتڑ ڈبوئیں۔

نمونیا کے سوا مندرجہ بالا ہر حالت میں جب پانی کا مناسب استعمال کیا جائے تو اکثر ادویات کی ضرورت نہیں پڑتی۔ اس کتاب میں شفا بغیر دوا کے متعلق آپ بہت سارے مشورے پائیں گے۔ ادویات کا استعمال صرف اس وقت کریں جب ان کے بغیر کوئی چارہ باقی نہ رہے۔

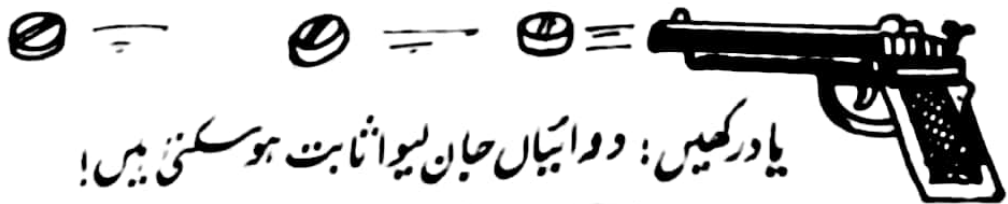
باب ۶

جدید ادویات کا صحیح اور غلط استعمال

دواخانوں اور دیہاتی دکانوں پہ بکنے والی کچھ دوائیاں واقعی بڑی مفید ثابت ہو سکتی ہیں لیکن کچھ دوائیاں بالکل فضول ہوتی ہیں ۔ نیز لوگ بہترین ادویات کا غلط استعمال کرتے ہیں ۔ یوں وہ فائدہ کی بجائے نقصان اٹھاتے ہیں ۔ ادویات کے مفید اور بہترین نتائج برآمد کرنے کے لیے انہیں صحیح طریقے سے استعمال کیا جانا چاہیئے ۔

کئی لوگ جن میں ڈاکٹر اور کارکنانِ صحت بھی شامل ہیں ، ضرورت سے کہیں بڑھ کر ادویات تجویز کرتے ہیں ۔ یوں وہ بہت ساری غیر ضروری بیماریوں اور موت کا باعث بنتے ہیں ۔

ہر دوا کے استعمال میں کچھ خطرہ ضرور ہوتا ہے ۔

بعض ادویات دوسری ادویات سے کہیں زیادہ خطرناک ہوتی ہیں ۔ بدقسمتی تو یہ ہے کہ بعض اوقات لوگ چھوٹی چھوٹی بیماریوں کے لیے بھی بڑی خطرناک دوائیاں استعمال کرتے ہیں ۔ میں نے ایک بچہ کو مرتے دیکھا ، جس کے مرنے کی وجہ صرف یہ تھی کہ اس کی ماں نے زکام کے لیے اسے ایک خطرناک دوا ، کلورم فینی کول (Chloramphenicol) کھلا دی تھی ۔ معمولی تکلیف یا بیماری کے لیے خطرناک دوا ہرگز استعمال نہ کریں ۔

یاد رکھیں : دوائیاں جان لیوا ثابت ہو سکتی ہیں !

ادویہ کے استعمال پر برمحل اشارات

۱۔ ادویہ صرف ضرورت کے وقت استعمال کریں۔

۲۔ جو بھی دوا آپ استعمال کریں، اس کے صحیح استعمال اور احتیاط سے بخوبی واقف ہوں۔

۳۔ مطلوبہ خوراک (مقدار) کے درست ہونے کا تعین کرلیں۔

۴۔ اگر دوا فائدہ نہ پہنچائے یا پیچیدگی کا باعث بنے تو اسے استعمال کرنا چھوڑ دیں۔

۵۔ شک کی صورت میں کارکنِ صحت کو خدمت کا موقع دیں۔

نوٹ:

بعض کارکنانِ صحت اور ڈاکٹر، دوا کی ضرورت نہ ہونے کی صورت میں بھی دوا دیتے یا تجویز کرتے ہیں عموماً اس لیے کہ وہ سوچتے ہیں کہ مریض دوا کی توقع رکھتا ہے اور جب تک وہ اسے حاصل نہ کرلے گا اس کی تسلی نہ ہوگی۔ آپ اپنے ڈاکٹر یا کارکنِ صحت سے کہیں کہ آپ دوا صرف سی صورت میں حاصل کرنا چاہتے ہیں جب اس کی واقعی اور قطعی ضرورت ہو۔ ایسا کرنے سے آپ کا پیسہ بھی بچے گا اور صحت بھی محفوظ رہے گی۔

دوا صرف اسی وقت استعمال کریں جب آپ اس کی ضرورت اور استعمال دونوں کو یقیناً جانتے ہوں

ادویہ کا خطرناک ترین غلط استعمال

یہاں پر ان عام اور خطرناک ترین غلطیوں کی فہرست ہے جو لوگ جدید ادویات کے استعمال میں کرتے ہیں۔ مندرجہ ذیل ادویات کا غلط استعمال ہر سال بہت ساری اموات کا باعث بنتا ہے خبردار!

جہاں ڈاکٹر نہیں

(۱) کلورم فینی کول (Chloramphenicol, Chloromycetin)

اسہال اور دیگر معمولی امراض کے لیے اس دوا کا عام استعمال بہت بڑی بد قسمتی ہے کیونکہ یہ دوا بہت خطرناک ہے۔ کلورم فینی کول کو صرف تپ دق جیسے تشویشناک امراض کے لیے استعمال کریں۔ یہ دوا نومولود یعنی ننھے بچوں کو ہرگز نہ دیں۔

(۲) آکسی ٹوسن (Oxytocin) پیٹوسن (Pitocin) پیٹوٹرین (Pituitrin)

ارگونووائین (Ergonovine) ارگوٹریٹ (Ergotrate)

بد قسمتی سے کئی دائیاں یہ دوائیاں بچہ جننے کا عمل تیز کرنے یا دردِ زہ میں ماں کو طاقت دینے کے لیے استعمال کرتی ہیں۔ ایسا کرنا بڑا خطرناک ہے کیونکہ یہ ماں یا بچہ کے لیے جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے۔ یہ ادویات بچہ پیدا ہونے کے بعد صرف خون بند کرنے کے لیے استعمال کریں۔

(۳) کسی دوا کے ٹیکے

یہ عام خیال اور عقیدہ غلط ہے کہ دوائیاں کھانے سے ٹیکے بہتر ہیں۔ کھانے والی دوائیاں بہت دفعہ ٹیکوں کی طرح ہی یا ان سے بھی بہتر اثر کرتی ہیں۔ کھانے والی ادویات کی بہ نسبت ٹیکے زیادہ خطرناک ہوتے ہیں۔ ٹیکوں کا استعمال اس لیے بڑا ہی محدود ہونا چاہیئے۔

۴ پنسلین (Penicillin)

پنسلین صرف مخصوص عفونتوں کے خلاف عمل کرتی ہے۔ موچ، رگڑ، کسی درد یا بخار کے لیے اسے استعمال کرنا بہت بڑی غلطی ہے۔ بالعموم جن چوٹوں سے جلد کٹنے پھٹنے سے محفوظ رہے۔ خواہ ان سے بڑی رگڑ یں بھی لگ جائیں، وہ عفونت کے خطرے سے خالی ہوتی ہیں۔ ان کا علاج کرنے کے لیے پنسلین یا کسی اور جراثیم کش (اینٹی بایوٹک) دوا کی ضرورت نہیں ہوتی۔
کئی لوگوں کے لیے پنسلین خطرناک ہوتی ہے۔ لہٰذا اسے استعمال کرنے سے پہلے اس کے متعلقہ خطرات اور احتیاط کو اچھی طرح پڑھ کر سمجھ لیں۔

۵ سٹریپٹومائی سین (Streptomycin) کے ساتھ پنسلین (Penicillin) کے ٹیکے

ان کے بہت سارے اور مختلف برانڈ نام ہوتے ہیں۔

ان ادویات کو بہت زیادہ استعمال کیا جاتاہے۔
پھران کا استعمال بھی عموماً غلط چیز کے لیے کیا جاتا ہے۔ مندرجہ ذیل تین وجوہ کی بنا پر انہیں زکام کے لیے استعمال نہیں کیا جانا چاہیئے۔

(۱) زکام اور نزلہ کے خلاف یہ اثر نہیں کرتیں۔
(۲) ان سے تشویشناک مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔
بعض اوقات بہرہ پن یا موت۔
(۳) ان کا زیادہ استعمال تپ دق اور دیگر تشویشناک امراض کے علاج کو مشکل تر بنا دیتا ہے۔

۶ حیاتین بی ۱۲ اور جگر کا ست (Liver extract)

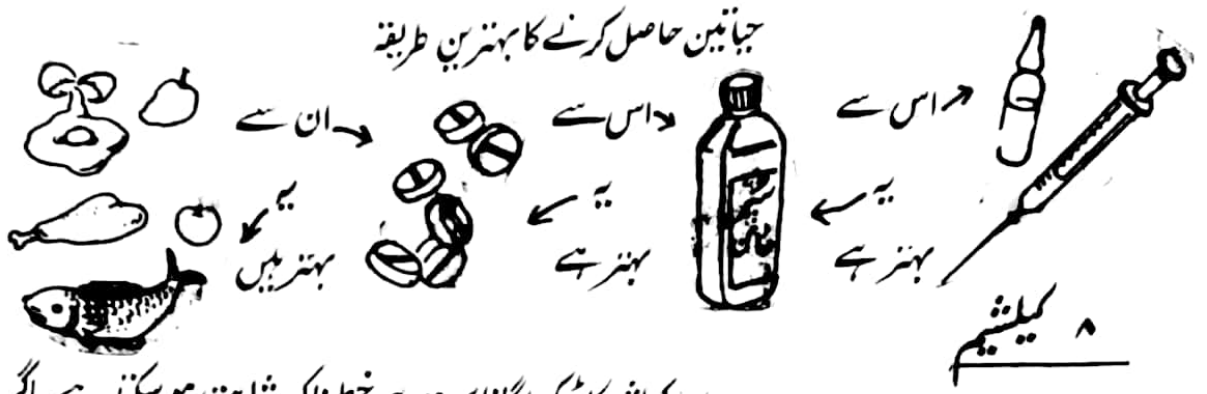
ماسوا غیر معمولی حالتوں کے، یہ دوائیں خون کی کمی (انیمیا) یا کمزوری میں باعث مدد نہیں ہوتیں۔ نیز ان کے ٹیکوں کے ساتھ کئی خطرات لاحق ہوتے ہیں۔ انہیں صرف اُسی صورت میں استعمال کرنا چاہیئے جب کارکن صحت نے مریض کا خون ٹیسٹ کرنے کے بعد انہیں تجویز کیا ہو۔ خون کی کمی کی تقریباً ہر حالت میں فولاد کی گولیاں ان سے زیادہ مفید ہیں۔

۷ دیگر حیاتین

بالعموم حیاتین کے ٹیکے نہ لگوائیں: ٹیکے زیادہ خطرناک اور قیمتی ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ گولیوں سے زیادہ موثر نہیں ہوتے۔

بدقسمتی سے اکثر لوگ حیاتین والے شربتوں، مقوی دواؤں اور "اکسیروں" پر اپنا بہت سارا پیسہ خرچ کرتے ہیں۔ یہ زیادہ تر ضروری حیاتین کے بغیر ہوتے ہیں۔ لیکن اگر ان میں اہم حیاتین پائے بھی جائیں تو بھی ان سے پرخوراک خریدنا زیادہ عقلمندی ہے۔ انڈے، گوشت، پھل، سبزیوں اور مکمل اناجوں جیسی تن ساز اور حفاظتی خوراکوں میں حیاتین اور دیگر غذائی اجزا بکثرت موجود ہوتے ہیں۔ دبلے پتلے حضرات کو حیاتین اور معدنیاتی اضافوں کی نسبت اچھی خوراک دینا زیادہ مفید ثابت ہوگا۔

حیاتین سے بھرپور غذا کھانیوالے شخص کو اضافی مصنوعی حیاتین کی ضرورت نہیں۔

۸ کیلشیم

ورید میں کیلشیم کا ٹیکہ لگانا بہت ہی خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ اگر ایسے ٹیکے کو بہت آہستہ آہستہ نہ لگایا جائے تو مریض بہت جلد ختم ہو جائے گا۔ چوتڑوں میں کیلشیم کا ٹیکہ لگانا بعض اوقات پیپ ، تشویشناک زخموں ، اور عفونتوں کا باعث بنتا ہے۔

طبی مشورہ حاصل کیے بغیر کیلشیم کا ٹیکہ ہرگز نہ لگائیں۔

نوٹ :۔

جن ممالک میں لوگ لیموں سے تیار کردہ خوراکیں کھاتے ہوں وہاں کیلشیم کے ٹیکے لگوانا یا مقوی دوائیں استعمال کرنا حماقت ہے۔ کیلشیم کے ٹیکے اور مقوی دوائیں طاقت حاصل کرنے اور بچوں کی نشوونما کے لیے استعمال کی جاتی ہیں۔ جسم تمام ضروری کیلشیم لیموں سے حاصل کر لیتا ہے۔

۹ وریدوں کے ذریعے خوراک پہنچانا (انٹراوینس یعنی آئی ۔ وی محلولات)

بعض علاقوں میں تو خون کی کمی (انیمیا) میں مبتلا یا بہت کمزور لوگ اپنی وریدوں میں آئی۔ وی محلول کا ایک لیٹر ڈلوانے کی خاطر اپنی آخری کوڑی تک صرف کر دیتے ہیں۔ ان کا یقین ہوتا ہے کہ یہ محلول انہیں قوت بخشے گا یا ان کے خون کو اور بھی گاڑھا بنا دے گا۔ مگر ان کا یہ یقین غلط ہے !

یہ محلول خالص پانی میں حل شدہ نمک یا چینی کے سوا کچھ نہیں ہوتا۔ در اصل یہ محلول بچوں کے کھانے والی ایک میٹھی گولی کی نسبت کم توانائی مہیا کرتا ہے۔ یہ خون کو گاڑھا کرنے کی بجائے پتلا کر دیتا ہے۔ نیز اگر کوئی اناڑی یا غیر تربیت یافتہ شخص آئی ۔ وی ۔ لگائے تو خون میں عفونت داخل ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اس طرح پیدا ہونے والی عفونت مریض کے لیے موت کا باعث

بن سکتی ہے۔

لہذا وریدوں کے ذریعہ محلول صرف اسی صورت میں لگایا جانا چاہیئے جب مریض بالکل نہ کھا سکے یا اس کے جسم میں شدید "نابیدگی" (پانی کی کمی) واقع ہو گئی ہو۔

اگر مریض کچھ نگل سکتا ہو تو اسے ایک لیٹر پانی میں نمک اور چینی ملا کر دیں۔ (جسم میں پانی کی مقدار کو بحال کرنے والا مشروب) یہ مشروب مریض کو اتنی ہی طاقت بخشے گا جتنی کہ آئی وی محلول کا لیٹر اسے بخش سکتا ہے۔

جو لوگ کھا سکتے ہیں انہیں غذائیت سے بھرپور خوراک ہر قسم کی آئی۔وی سے زیادہ توانائی فراہم کر سکتی ہیں۔

اگر مریض مائعات کو نگل کر اندر رکھ سکتا ہو تو......

۱۰ جلاب یعنی ملین اور مسہل

جن بچوں اور نہایت کمزور لوگوں کے پیٹ میں شدید درد ہو یا جو نابیدگی (جسم میں پانی کی کمی) کا شکار ہو چکے ہوں انہیں ملین یا مسہل دینا ہمیشہ خطرناک ہوتا ہے۔ بدقسمتی سے لوگ سوچتے ہیں کہ مسہل صحت کو بحال کرتے اور جسم کو بری اشیا سے پاک کرتے ہیں۔

کب دوا استعمال نہیں کرنی چاہیئے؟

کئی لوگوں کا عقیدہ ہے کہ دوا کھاتے وقت انہیں کچھ باتوں کا خیال رکھنا چاہیئے اور کچھ کا نہیں۔ بعض اوقات انہی عقیدوں کے باعث لوگ ادویات کھانا بند کر دیتے ہیں جن کی انہیں ضرورت ہوتی ہے۔

درحقیقت کوئی دوا بھی صرف اس لیے نقصان دہ نہیں ہوتی کہ اسے کسی خاص خوراک کے ساتھ کھایا گیا ہے چاہے وہ خوراک، کالی مرچیں، امرود، مالٹے یا کچھ ہی کیوں نہ ہو۔ لیکن جا ہے کوئی

کوئی دوا کھائی جا رہی ہو یا نہ زیادہ چکنائی اور مسالوں والی خوراک پیٹ اور انتڑیوں کے مسائل کو بدتر کر سکتی ہیں۔ اگر کوئی شخص شراب نوشی کرتا ہو تو بعض دوائیاں اس کے لیے شدید ردعمل پیدا کریں گی۔

کچھ حالات ایسے بھی ہوتے ہیں جن میں بے شک بعض ادویات سے گریز کرنا ہی بہترین عمل ہوتا ہے:

حاملہ اور دودھ پلانے والی خواتین کو ان تمام ادویات سے گریز کرنا چاہیئے جو ان کے لیے قطعاً ضروری نہ ہوں۔ (حیاتین اور فولاد کی گولیاں بلا خوف کھائی جا سکتی ہیں۔

۲ ننھے (نومولود) بچوں کو دوا کھلاتے وقت بڑی احتیاط برتیں۔ اگر ممکن ہو تو دوا دینے سے پہلے طبی امداد حاصل کر لیں۔ یقین کر لیں کہ دوا کی مقدار بچّہ کے لیے زیادہ نہ ہو۔

۳ جس شخص کو پنسلین، ایمپسلین، سلفانومائیڈ یا کوئی اور دوا کھانے کے بعد کبھی چھپاکی جیسا شدید ردعمل، چیچک نما دانے اور خارش وغیرہ ہوئی ہو اسے اپنی باقی زندگی میں اس دوا کو کبھی دوبارہ استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ اس دوا کا دوبارہ استعمال اس کے لیے نہایت خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔

۴ جن کے پیٹ میں ناسور ہوں یا جنہیں دل کی جلن کا مرض ہو انہیں اسپرین والی ادویات سے گریز کرنا چاہیئے۔

۵ ہر بیماری میں کچھ مخصوص ادویات نقصان دہ یا خطرناک ثابت ہو سکتی ہیں۔ مثال کے طور پر شدید ورم جگر (یرقان) میں مبتلا شخص کا علاج جراثیم کش ادویات یا دیگر قوی دوائیوں سے نہیں کیا جانا چاہیئے کیونکہ ایسے مریضوں کا جگر پہلے ہی نقصان زدہ ہوتا ہے۔ ممکن ہے کہ یہ ادویات ان کے جسم میں زہر ملا دیں۔

۶ جن لوگوں کے جسم میں نابیدگی (پانی کی کمی) ہو گئی ہو یا جنہیں گردوں کا مرض ہو انہیں

ادویات کے استعمال میں خصوصی احتیاط برتنی چاہیے۔ جو شخص حسبِ معمول پیشاب نہ کر سکتا ہو اسے ایسی دوا کی ایک خوراک سے زیادہ نہ دیں جو اس کے جسم میں زہر ملا سکتی ہو۔ مثال کے طور پر اگر کسی بچہ کو تیز بخار کے ساتھ جسم میں نابیدگی (پانی کی کمی) ہو جائے تو جب تک وہ حسبِ معمول پیشاب نہ کر سکے اسے اسپرین کی ایک خوراک سے زیادہ نہ دیں۔ نابیدگی کے مریضوں کو کبھی سلفا نہ دیں۔

باب ۷

اینٹی بائیوٹکس

یعنی

جراثیم کُش ادویات

جراثیم کش ادویات کا درست استعمال نہایت اہم اور مفید ہے کیونکہ یہ بیکٹریا کی پیدا کردہ عفونتوں اور بیماریوں کا مقابلہ کرتی ہیں۔ پنسلین (Penicillin)، ٹیٹراسائیکلین (Tetracycline)، سٹریپٹومائی سین (Streptomycin)، اور کلورم فینی کول (Chloramphenicol)، مشہور جراثیم کش ادویہ ہیں۔ اس کتاب میں سلفا کی مفرد دوائیوں (Sulfa drugs) اور سلفانومائیڈز (Sulfanamides) کو بھی جراثیم کش ادویہ کی فہرست میں شمار کیا گیا ہے۔

خاص جراثیم کش دوائیاں، خاص عفونتوں کے خلاف، خاص طریقے سے عمل کرتی ہیں۔ ہر جراثیم کش دوا کا استعمال خطرناک ہے۔ لیکن بعض کم خطرناک اور دیگر زیادہ خطرناک ہوتی ہیں۔ اس لیے جراثیم کش ادویہ کے انتخاب اور استعمال میں بڑی احتیاط برتنی چاہیے۔

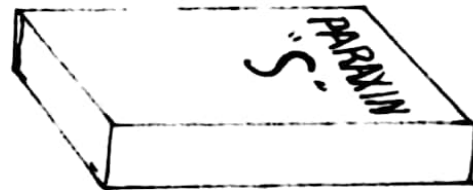
جراثیم کش ادویات کی کئی اقسام ہیں۔ چونکہ ہر قسم کے بہت سارے تجارتی (برانڈ) نام ہیں اس لیے یہ امر الجھن کا باعث بن سکتا ہے۔ بہرحال اہم ترین جراثیم کش ادویات کو چند بڑے گروہوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔

جراثیم کش دوا کا گروہ (جینیرک نام)	تجارتی (برانڈ) نام	اپنے علاقے میں اس کا تجارتی (برانڈ) نام پُر کریں
پنسلین Penicillin	پن۔وی۔کے Pen-V-K	______
ایمپی سیلین Ampicillin	پنبرٹین Penbritin	______
ٹیٹراسائیکلین Tetracycline	ٹیرامائی سین Terramycin	______
سلفانومائیڈ Sulfonamides	جینٹری سین Gantrisin	______
سٹریپٹومائی سین Streptomycin	ایمبسٹرین Ambistryn	______
کلورم فینی کول Chloramphenicol	کلورومائی سیٹن Chloromycetin	______
اریتھرومائی سین Erythromycin	ایرتھروسین Erythrocin	______

نوٹ:۔

ایمپی سیلین بھی پنسلین کی ایک قسم ہے جو عام پنسلین کی نسبت زیادہ قسم کے بیکٹیریا مارنے کی طاقت رکھتی ہے۔

اگر آپ کے پاس کسی برانڈ کی کوئی جراثیم کش دوا ہو جس کے گروہ سے آپ ناواقف ہوں، تو بوتل یا ڈبیہ پر دی ہوئی باریک لکھائی پڑھیں۔ مثال کے طور پر آپ کے پاس کوئی دوا کی ڈبیہ ہے جس پر "پراکسین ایس" تو لکھا ہے لیکن آپ یہ نہیں جانتے کہ اس کے اندر کیا ہے۔ ایسی صورت میں آپ کو اس پر درج باریک لکھائی پڑھنی چاہیئے۔ باریک لکھائی سے پتہ چلتا ہے کہ یہ کلورم فینی کول ہے۔

کلورم فینی کول نہایت تشویشناک امراض کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ جن بیماریوں کے لیے یہ دوا استعمال کی جاتی ہے۔ وہ تعداد میں بہت کم ہیں۔ یہ دوا ٹائیفائڈ (تپ محرقہ یا میعادی بخار) کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ ننھے بچوں کے لیے یہ دوا خصوصاً خطرناک ہے۔

جراثیم کش دوا کا گروہ جانے بغیر اسے ہرگز استعمال نہ کریں۔ نیز اس کے استعمال سے پہلے آپ کو اچھی طرح معلوم ہونا چاہیئے کہ یہ دوا کس بیماری کے لیے ہے اور اس کے استعمال کی کیا کیا احتیاطیں ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اس کتاب میں تجویز کردہ جراثیم کش ادویات کے استعمال، خوراک (مقدار)، خطرات اور احتیاط کے متعلق معلومات سبز صفحات میں درج ہیں۔ دوا کا نام تلاش کرنے کے لیے ان صفحات کی فہرست بھی دیکھیں۔

تمام جراثیم کش ادویہ کے استعمال کے راہنما اصول

۱ اگر آپ کسی جراثیم کش دوا کے مکمل طریقہ اور جن عفونتوں کے لیے وہ استعمال ہوتی ہے، ناواقف ہوں تو اسے استعمال نہ کریں۔

۲ اگر آپ کسی عفونت کا علاج کرنا چاہیں تو اس کے واسطے صرف تجویز کردہ جراثیم کش دوا ہی استعمال کریں۔

۳ جراثیم کش ادویات کے استعمال سے متعلق تمام خطرات آپ کو معلوم ہونے چاہئیں۔ نیز استعمال کے وقت آپ کو تمام تجویز کردہ احتیاطوں پر عمل کرنا چاہیئے۔

۴ جراثیم کش دوا کی صرف تجویز کردہ خوراک (مقدار) ہی کھائیں۔ اس سے زیادہ کھائیں نہ کم۔ دوا کی خوراک کا انحصار مریض کے مرض، عمر اور وزن پر ہوتا ہے۔

۵ اگر جراثیم کش دوا کھانے سے بھی فائدہ کا امکان اتنا ہی ہو جتنا ٹیکہ لگوانے کا، تو ٹیکہ نہ لگوائیں۔ ٹیکہ صرف قطعی ضرورت کے تحت لگوائیں!

۶ جب تک مرض مکمل طور پر ختم نہ ہو جائے یا بخار اور عفونت کی دیگر نشانیاں غائب نہ ہو جائیں، جراثیم کش دوا کا استعمال جاری رکھیں۔ تپ دق اور جذام (کوڑھ) جیسی بیماریوں کا علاج مریض کے تندرست محسوس کرنے کے بعد مہینوں اور برسوں تک جاری رکھا جانا چاہیئے۔ ہر بیماری کے لیے درج ہدایات پر عمل کریں۔

۷ اگر جراثیم کش دوا کے استعمال سے جلد پر دانے، خارش، سانس لینے میں دقت یا کوئی اور تشویشناک ردعمل پیدا ہو تو اس دوا کا استعمال فوراً ترک کر دینا چاہیئے اور اسے پھر ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔

۸ جراثیم کش ادویہ کا استعمال صرف شدید ضرورت کے تحت کیا جانا چاہیئے۔ بار بار استعمال سے ان کی طاقت اور افادیت کم ہو جاتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

بعض مخصوص جراثیم کش ادویہ کے استعمال کے راہنما اصول

۱ پنسلین یا ایمپی سیلین کا ٹیکہ لگانے سے پہلے چھپاکی کے ردعمل پر قابو پانے کے لیے ہمیشہ ایڈرینالن (Adrenalin) یا ایپی نفرین Epinephrin کے ٹیکے پاس رکھ لیا کریں۔

۲ پنسلین سے بیش حساس لوگ اریتھرومائی سین (Erthromycin) یا سلفا Sulfa جیسی کوئی اور جراثیم کش دوا استعمال کریں۔

۳ جس بیماری پر پنسلین جیسی محدود اثر جراثیم کش دوا قابو پا سکے اس کے لیے ٹیٹرا سائیکلین (Tetracyclin) جیسی کوئی وسیع اثر جراثیم کش دوا استعمال نہ کریں۔

۴ کلورم فینی کول (Chloramphenicol) کو عام طور پر صرف ٹائیفائڈ (تپ محرقہ) یعنی میعادی بخار کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ ایک خطرناک مفرد دوا ہے۔ اسے معمولی بیماریوں کے لیے ہرگز استعمال نہ کریں۔ یہ دوا ننھے بچوں کو ہرگز نہ دیں۔

۵ ٹیٹرا سائیکلین اور کلورم فینی کول کا ٹیکہ ہرگز نہ لگائیں۔ انہیں کھانا زیادہ محفوظ ہے۔ نیز اس طرح تکلیف کم اور فائدہ زیادہ ہوتا ہے۔

۶ حمل کے چھٹے مہینے کے بعد عورت کو ٹیٹرا سائیکلین نہ دیں۔ جب تک بچہ کم از کم چھ سال کا نہ ہو جائے اسے بھی یہ دوا نہ دیں۔

۷ بالعموم سٹریپٹومائی سین (Streptomycin) اور ایسی ادویات جن میں یہ شامل ہو، صرف تپ دق کے لیے استعمال کریں۔ ایسا کرتے وقت اسے ہمیشہ تپ دق کی کسی اور دوا کے ساتھ پلائیں۔ جب ایمپی سیلین (Ampicillin) نایاب یا بہت مہنگی ہو تو سٹریپٹومائی سین (Streptomycin) کو پنسلین کی آمیزش میں، انتڑیوں کے گہرے زخموں اور ورم زائدہ (اپنڈکس کا درد) کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ لیکن اسے نزلہ، زکام یا عام تنفسی امراض کے لیے ہرگز استعمال نہ کریں۔

اگر جراثیم کش دوا کارآمد معلوم نہ ہوتی ہو تو کیا کرنا چاہیئے؟

عام عفونتوں کی صورت میں جراثیم کش ادویہ ایک دو دن کے اندر اثر کرنا شروع کر دیتی

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہیں۔ اگر استعمال ہونے والی جراثیم کش دوا کوئی فائدہ نہ پہنچائے تو ممکن ہے کہ:۔

۱ جو بیماری آپ سوچتے ہیں وہ نہ ہو۔ یعنی غالباً آپ غلط دوا استعمال کر رہے تھے۔ بیماری کی صحیح شناخت کر کے صحیح دوا استعمال کریں۔

۲ جراثیم کش دوا کی خوراک (مقدار) مناسب نہ ہو۔ لہٰذہ خوراک کی جانچ کریں۔

۳ جو دوا آپ استعمال کر رہے ہوں، بیکٹیریا اس سے مزاحم ہو گئے ہوں (یعنی اب یہ دوا ان جراثیم کو کوئی نقصان نہیں پہنچا سکتی) اس بیماری کے لیے تجویز کردہ کوئی اور دوا استعمال کریں۔

۴ آپ بیماری کے علاج سے زیادہ واقف نہیں ہیں لہٰذا طبی امداد حاصل کریں۔ خصوصاً جب کہ صورتِ حال تشویشناک یا بدتر ہوتی جا رہی ہو۔

زکام اور نزلے کے لیے جراثیم کش ادویہ بالکل بے فائدہ ہیں۔ اس لیے یہ دوائیاں

صرف ان بیماریوں کے لیے ہی استعمال کریں جن کی شفایابی کے لیے وہ مشہور ہیں۔

جراثیم کش ادویہ کے محدود استعمال کی اہمیت

تمام ادویات کا استعمال محدود پیمانے پر ہونا چاہیئے۔ لیکن مندرجہ ذیل وجوہ کی بنا پر جراثیم کش ادویہ کا استعمال خصوصاً محدود ہونا چاہیئے :

۱۔ زہر آلود اور رنجش حساس ردِّ عمل

بیکٹیریا کو مارنے کے علاوہ جراثیم کش ادویات جسم کو زہر آلودہ کرنے اور رنجش حساسی ردِ عمل پیدا کرنے سے بھی نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ ہر سال بہت سارے لوگ غیر ضروری جراثیم کش ادویہ استعمال کرنے کی وجہ سے مرجاتے ہیں۔

۲ قدرتی توازن میں بگاڑ

انسانی جسم میں موجود سبھی بیکٹیریا مضر نہیں بلکہ بعض تو جسم میں حسبِ معمول کارکردگی کے لیے بھی ضروری ہیں۔ جراثیم کش دوائیاں عموماً نقصان دہ بیکٹیریا کے ساتھ ساتھ اچھے بیکٹیریا کو بھی ختم کر دیتی ہیں۔ جن ننھے بچوں کو جراثیم کش دوائیاں کھلائی جاتی ہیں عموماً ان کے منہ یا جلد پر فنگسی عفونتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ فنگس کو قابو میں رکھنے والے بیکٹیریا جراثیم کش ادویات کی وجہ سے مرجاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جو لوگ کئی دنوں سے امپی سیلین (Ampicillin) یا کوئی اور وسیع اثر جراثیم کش دوا استعمال کرتے رہیں وہ اسہال کے مرض میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ جراثیم کش ادویات نظامِ انہضام کے بعض ضروری بیکٹیریا کو مار دیتی ہیں جس سے انتڑیوں میں بیکٹیریا کا قدرتی توازن ابتر ہو جاتا ہے۔

۳ علاج سے مزاحمت

جراثیم کش ادویہ کے جملہ استعمال کو محدود رکھنے کی وجہ یہ ہے کہ جب انہیں بہت زیادہ استعمال کیا جائے تو ان کا اثر کم ہو جاتا ہے۔

اگر بیکٹیریا پر ایک ہی جراثیم کش دوا سے بار بار حملہ کیا جائے تو بیکٹیریا اور بھی مضبوط ہو جاتے ہیں۔ پھر یہ دوا انہیں ختم کرنے کی اہل نہیں رہتی۔ ایسی صورتِ حال کو ہم کہتے ہیں کہ

جراثیم اس دوا کے مزاحم ہو گئے ہیں۔اسی وجہ سے ٹپ محرقہ جیسی کئی خطرناک بیماریوں کا علاج آج سے چند سال پہلے کی نسبت زیادہ مشکل ہوتا جا رہا ہے ۔

کئی مقامات پر ٹپ محرقہ (ٹایفائیڈ) کلورم فینی کول Chlorampenicol سے مزاحم ہو گیا ہے۔یعنی بیماری پر دوا کا اثر نہیں ہوتا۔ یہ ٹپ محرقہ کے علاج کے لیے بہترین دوا ہے ۔ایسی عفونتوں کے لیے کلورم فینی کول بہت زیادہ استعمال کیا گیا ہے جن کے لیے دوسری جراثیم کش دوائیاں محفوظ تر اور اتنی ہی مفید ہوتیں اور ان میں سے بعض عفونتوں کے لیے تو کسی دوا کی ضرورت بھی نہ تھی۔

دنیا بھر میں اہم بیماریاں جراثیم کش دوائیوں سے مزاحم ہوتی جا رہی ہیں ——— بیشتر اس لیے کہ معمولی عفونتوں کے لیے جراثیم کش دوائیاں بہت زیادہ استعمال کی جاتی ہیں۔اگر لوگ چاہتے ہیں کہ جراثیم کش دوائیوں سے انسانی جانیں بچانے کا کام جاری رہے تو انہیں ان ادویات کا استعمال دور حاضرہ کے مقابلے میں کہیں زیادہ محدود کر دینا چاہیئے۔اس کا انحصار ڈاکٹروں، کارکنان صحت، اور بذات خود عوام کے ہاتھوں جراثیم کش ادویات کے عقلمندانہ اور ذمہ دارانہ استعمال پر ہوگا۔

اکثر اوقات معمولی عفونتوں کے لیے جراثیم کش دوائیوں کی ضرورت نہیں پڑتی اور نہ ہی انہیں استعمال کیا جانا چاہیئے۔معمولی معمولی جلدی عفونتوں کا علاج عموماً صابن اور پانی، گرم پانی میں بھگونے، یا شاید ان پر جینشن وائیلٹ Gentian Violet لگانے سے کیا جا سکتا ہے ۔

تنفسی امراض کا بہترین علاج بہت ساری مائعات پینا، اچھی خوراک کھانا اور زیادہ آرام کرنا ہے اسہال اور دستوں کے لیے جراثیم کش دوائیاں عموماً ضروری نہیں ہوتیں بلکہ یہ خطرناک ثابت ہو سکتی ہیں! بہت ساری مائعات پینا ہی سب سے ضروری بات ہے۔خفنی جلدی بچہ غذا کھانا شروع کر دے اسے بہت ساری مائعات فراہم کریں۔

جن عفونتوں کا مقابلہ جسم بذات خود کر سکتا ہو ان کے لیے جراثیم کش دوائیاں استعمال نہ کریں۔جراثیم کش ادویہ شدید ضرورت کے واسطے بچا کر رکھیں۔

باب ۸

دوا ناپنے اور دینے کے اصول

علامات

$=$ سے مراد ہے : برابر یا ایک جیسا ہی

$+$ سے مراد ہے : اور یا جمع

1 + 1 = 2

کسریں لکھنے کا طریقہ

½ گولی = آدھی گولی =

½ ۱ گولی = ایک ثابت (سالم) اور ایک آدھی گولی =

¼ گولی = ایک گولی کا چوتھا حصہ یا چار میں سے ایک حصہ

⅛ گولی = گولی کا آٹھواں حصہ (گولی کو آٹھ حصوں میں تقسیم کر کے ان میں سے ایک لے لیں)

دوا ناپنا

دوا عموماً گراموں اور ملی گراموں میں تولی جاتی ہے۔

۱،۰۰۰ ملی گرام = ایک گرام (ایک ہزار ملی گرام مل کر ایک گرام بناتے ہیں)

۱ ملی گرام = ۰۰۱، ۰ گرام (ایک ملی گرام، گرام کا ہزارہ واں حصہ ہے)

مثالیں:

اسپرین کی ایک بڑی گولی میں ۳۰۰ ملی گرام اسپرین ہوتی ہے۔	۳ ۶ گرام ۳ ۶ ۰ گرام ۰۰ ۳ ۶ ۰ گرام ۳۰۰ ملی گرام	یہ سب ۳۰۰ ملی گرام لکھنے کے مختلف طریقے ہیں۔ یعنی سب کا مطلب ۳۰۰ ملی گرام ہی ہے۔

اسپرین کی ایک چھوٹی گولی میں ۷۵ ملی گرام اسپرین ہوتی ہے۔	۰.۰۷۵ گرام ۰.۰۷۵ گرام ۰.۰۷۵ ملی گرام ۷۵ ملی گرام	یہ سب ۷۵ ملی گرام لکھنے کے مختلف طریقے ہیں۔ یعنی سب کا مطلب ۷۵ ملی گرام ہی ہے۔

نوٹ۔

ایک سال سے کم عمر کے بچوں کو اسپرین نہ دیں۔

اکثر اوقات دوائیں گراموں یا ملی گراموں کو جاننا ضروری ہوتا ہے۔

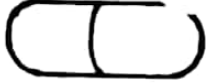
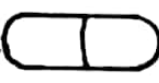
فرض کریں کہ آپ اسپرین کی چھوٹی گولی کی بجائے بڑی گولی کا ایک حصہ بالغ کے بجائے بچے کو دینا چاہتے ہیں مگر آپ کو معلوم نہیں کہ کتنا بڑا ٹکڑا دیا جانا چاہیئے . . . . .

پتے پر لکھی ہوئی لکھائی پڑھیں۔ اس پر لکھا ہے: اسپرین : ایسی ٹائیل۔ سائلی سالک ایسڈ (Acetyl Salicylic) ۳ ۶ گرام (ایسی ٹائیل سائلی سالک ایسڈ (اسپرین)

۳ ۶ ۰ گرام = ۳۰۰ ملی گرام اور ۰.۰۷۵ گرام = ۷۵ ملی گرام تو آپ دیکھ سکتے ہیں کہ اسپرین کی بڑی گولی کا وزن چھوٹی گولی سے چار گنا زیادہ ہے۔

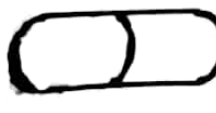
---

۵۰ ملی گرام
۵۰ ملی گرام
۵۰ ملی گرام
۵۰ ملی گرام

اسپرین کی چار
چھوٹی گولیاں
جمع کرنے سے

۲۰۰ ملی گرام کی ایک بڑی گولی بنتی ہے۔

اگر آپ اسپرین کی بڑی گولی کو چار برابر حصوں میں کاٹ دیں تو ہر حصہ اسپرین کی ایک چھوٹی گولی کے برابر ہوگا۔

لہٰذا اگر آپ اسپرین کی ایک بڑی گولی کو چار حصوں میں تقسیم کر دیں تو آپ بچے کو اسپرین کی چھوٹی گولی کی جگہ ایک ٹکڑا دے سکتے ہیں۔ دونوں برابر ہیں۔ اور بڑی گولی سستی ہے۔

احتیاط

بہت ساری ادویات، خصوصاً جراثیم کش ادویات مختلف جسامتوں اور وزنوں میں ہوتی ہیں۔ مثال کے طور پر ٹیٹرا سائیکلین (Tetracycline) کے کیپسول بھی مختلف جسامتوں میں دستیاب ہوتے ہیں:

۲۵۰ ملی گرام ۱۰۰ ملی گرام ۵۰ ملی گرام

احتیاطاً دوا کی صرف تجویز کردہ مقدار ہی استعمال کریں۔ دوا میں گراموں یا ملی گراموں کا جاننا ضروری ہے۔

مثلاً: اگر نسخے پر لکھا ہے:

ٹیٹرا سائیکلین (Tetracycline) کا ایک کیپسول یا ۲۵۰ ملی گرام روزانہ چار بار کھائیں۔ مگر فرض کریں کہ آپ کے پاس صرف ۵۰ ملی گرام کے کیپسول ہیں تو آپ کو روزانہ ۵ کیپسول چار بار کھانے پڑیں گے (دن میں ۲۰)۔

۵۰ ملی گرام + ۵۰ ملی گرام + ۵۰ ملی گرام + ۵۰ ملی گرام + ۵۰ ملی گرام = ۲۵۰ ملی گرام

جہاں ڈاکٹر نہیں

پنسلین کی پیمائش

پنسلین عموماً اکائیوں (یونٹ) میں ناپی جاتی ہے۔

(U) یونٹ=اکائی ـــــ ۱٫۶۶۰۰۰۰۰ اکائیاں =ایک گرام یا ایک ہزار ملی گرام۔
پنسلین کی بہت ساری اقسام (گولیاں اور ٹیکے) ۴۰۰٫۰۰۰ (چار لاکھ) اکائیوں (یونٹ) کی ہوتی ہیں۔

۲۵۰ ملی گرام = ۴۰۰٫۰۰۰ اکائیاں (یونٹ)

مائع ادویات

شربت، معلق محلول، مقوی دوائیں (ٹانک) اور دیگر مائع ادویہ ملی لیٹروں میں ناپی جاتی ہیں۔

ml = ملی لیٹر ایک لیٹر = ۱۰۰۰ ملی لیٹر

مائع دوائیاں استعمال کرنے کے لیے عموماً عام چمچ یا چھوٹے چمچ تجویز کیے جاتے ہیں۔

ایک چھوٹا چمچ = ۵ ملی لیٹر ایک عام چمچ = ۱۵ ملی لیٹر

تین چھوٹے چمچ (Tea spoons) = ایک عام چمچ

جب دوا پر لکھا ہو کہ ایک چھوٹا چمچ (Tea spoon) پئیں تو اس کا مطلب ہے ۵ ملی لیٹر پئیں۔

بعض لوگ چھوٹے چمچ استعمال کرتے ہیں جو یا تو اتنے بڑے ہوتے ہیں کہ ان میں ۸ ملی لیٹر مائع سما سکتی ہے یا پھر اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ ان میں صرف ۲ ملی لیٹر کی

جہاں ڈاکٹر نہیں

گنجائش ہوتی ہے۔

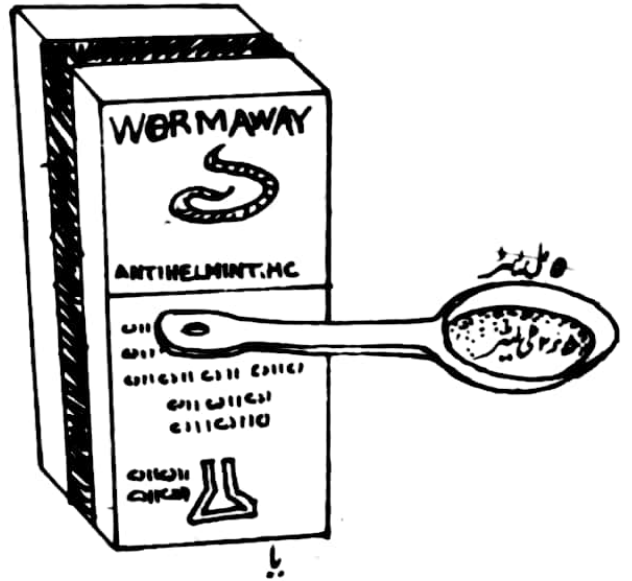
دوا دینے کا چھوٹا چمچ صرف ۵ ملی لیٹر کا ہونا چاہیئے۔

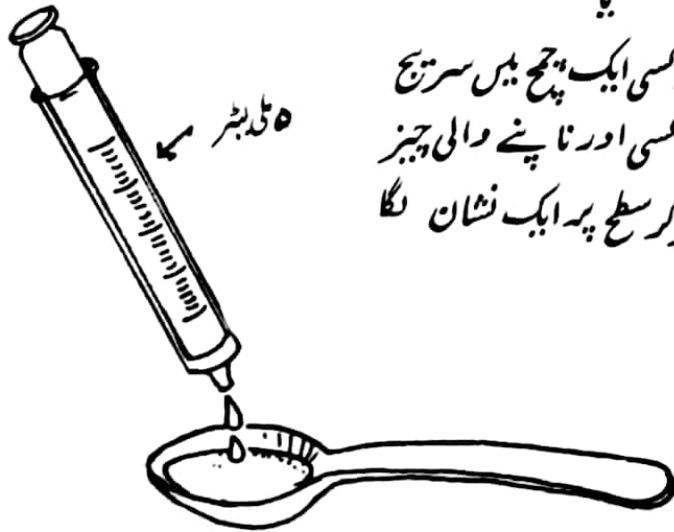
کیسے یقین کیا جا سکتا ہے کہ دوا ناپنے والا چمچ ۵ ملی لیٹر کا ہے؟

۱۔ پانچ ملی لیٹر والا چمچ خریدیں

یا

۲۔ ایسی دوا خریدیں جس کے ساتھ پلاسٹک کا چمچ آتا ہو۔ یہ چمچ اگر پورا بھر دیا جائے تو اس میں ۵ ملی لیٹر دوا سماتی ہے۔ اس چمچ پر ایک ایسی لکیر بھی ہوتی ہے جو اس کے آدھے بھرے ہونے کو ظاہر کرتی ہے (۲٫۵ ملی لیٹر)۔ اس چمچ کو رکھ لیں تاکہ دوسری ادویہ ناپنے کے لیے اسے استعمال کیا جا سکے۔

یا

گھر میں موجود کسی ایک چمچ میں سرنج (Syringe) یا کسی اور ناپنے والی چیز سے ۵ ملی لیٹر بھر کر سطح پر ایک نشان لگا دیں۔

۵ ملی لیٹر

بچوں کو دوا دینے کے اصول

بچوں کے لیے گولیوں اور کیپسول کی شکل میں بہت ساری ادویہ شربتوں اور معلق

محلولوں (Suspensions) میں دستیاب ہیں۔ تاہم اگر آپ ان کی مقدار ناپیں تو آپ دیکھیں گے کہ شربت، گولیوں اور کیپسولوں سے زیادہ مہنگے ہوتے ہیں۔ مندرجہ ذیل طریقے سے آپ شربت خود تیار کر کے اپنا پیسہ بچا سکتے ہیں:

اور سفوف (پاؤڈر) کو ابلے ہوئے پانی (جو ٹھنڈا ہو چکا ہو) اور شہد یا چینی میں ملا دیں۔

بچوں کے لیے کیپسول اور گولیوں سے شربت تیار کرتے وقت محتاط رہیں کہ کہیں دوا زیادہ نہ دے دی جائے۔ اگر دوا کڑوی (ٹیٹرا سائیکلین یا کلورو کوئین) ہو تو شہد یا چینی کافی ملا لیں۔

تپ دق کے علاج کے لیے آئسونائیازڈ (INH) میں چینی یا شہد نہ ملائیں کیونکہ اس سے INH کی تاثیر میں کمی آجاتی ہے۔

اگر ہدایات صرف بڑوں کے لیے ہی درج ہوں تو بچوں کو کتنی دوا دی جانی چاہیئے؟

عموماً بچہ جتنا چھوٹا ہوگا اسے اتنی ہی کم دوا کی ضرورت ہوگی۔ ضرورت سے زیادہ دوا دینا خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔

اگر بچوں کے لیے دوا کی مقدار کے بارے میں ہدایت درج ہوں تو ان پر بغور عمل کریں۔ اگر آپ مناسب مقدار نہیں جانتے تو بچہ کے وزن یا عمر کے لحاظ سے معلوم کریں

بڑوں کی مقداروں کی نسبت سے بچوں کو عموماً مندرجہ ذیل تناسب سے دوا دی جانی چاہیئے۔

۱ کلوگرام (kg) = ۲.۲ پاؤنڈ (lbs)

بالغوں کی ایک خوراک	آٹھ سے تیرہ سال کے بچوں کو ½ خوراک	چار سے سات سال کے بچوں کو ¼ خوراک	ایک سے تین سال کے بچوں کو ⅛ خوراک

۱۳۲ پاؤنڈ	۶۶ پاؤنڈ	۳۳ پاؤنڈ	۱۶.۶ پاؤنڈ

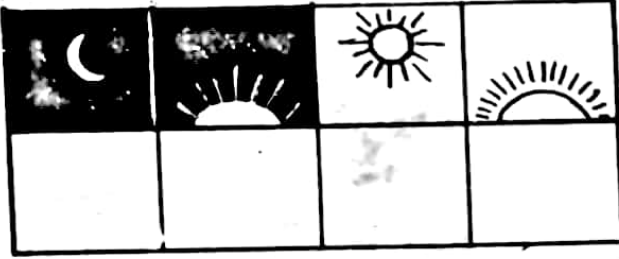
۵ کلوگرام

۱۱ پاؤنڈ

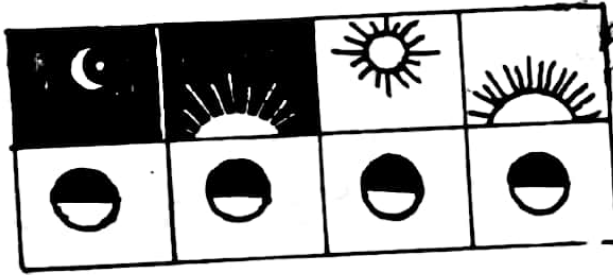
اور ایک سال سے کم عمر کے بچہ کو ایک سال کے بچہ کی خوراک دیں مگر جب بھی ممکن ہو طبی مشورہ ضرور حاصل کریں۔

دوا کھانے کے اصول

دوا کم و بیش تجویز کردہ وقت پر کھانا ضروری ہے۔ بعض دوائیاں دن میں صرف ایک بار اور بعض کئی بار کھائی جانی چاہیئں۔ اگر آپ کے پاس گھڑی نہ بھی ہو تو کوئی بات نہیں۔ اگر ہدایات پر درج ہے کہ "۸ گھنٹے میں ایک گولی کھائیں" تو آپ چوبیس گھنٹے میں تین گولیاں کھائیں: ایک صبح، ایک بعد از دوپہر، اور ایک رات کو۔ اگر ہدایات پر لکھا ہے کہ "ہر چھ گھنٹے کے بعد ایک گولی کھائیں" تو آپ ہر روز چار گولیاں کھائیں: ایک صبح، ایک ٹھیک دوپہر کو، ایک بعد از دوپہر اور ایک رات کو۔ اگر ہدایات

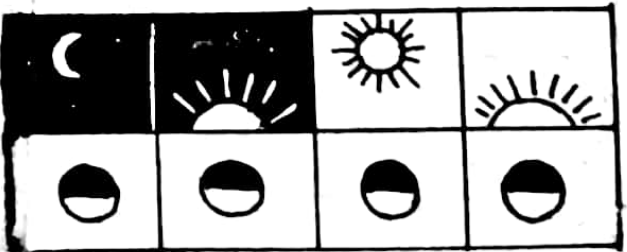
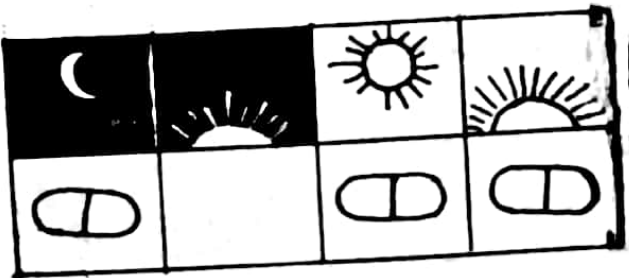
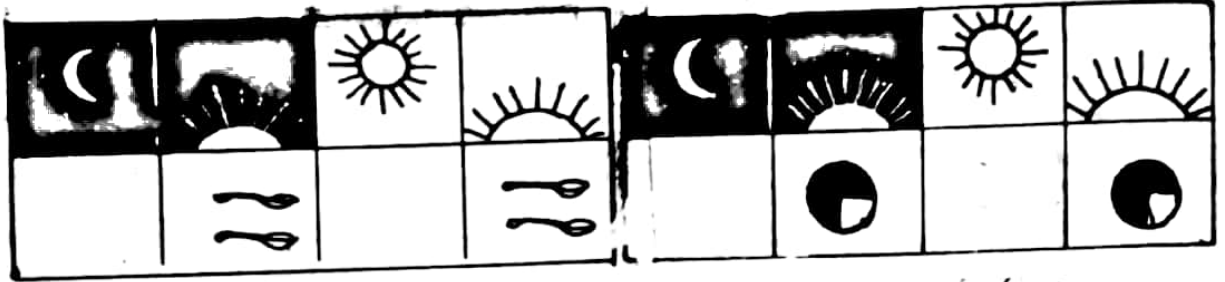
ہوں کہ" ہر چار گھنٹے میں ایک گولی کھائیں" تو آپ تقریباً یکساں وقفوں کے بعد چھ گولیاں کھائیں۔
اگر کسی اور شخص کو دوا دینا مطلوب ہو تو بہتر ہے کہ آپ اسے ہدایات لکھ دیں۔ اس شخص سے کہلوائیں کہ دوا کب اور کیسے کھانی ہے۔ یقین کریں کہ وہ شخص (جسے آپ دوا دے رہے ہیں) ان ہدایات کو سمجھتا ہے۔

ان پڑھ لوگوں کو دوا کے اوقات یاد دلانے کے لیے آپ اس طرح کا ایک خاکہ سا بنا کر دے سکتے ہیں۔

نیچے والی خالی جگہوں میں دوا کی ان مقداروں کی تصویریں بنا دیں جو انہیں کھانی چاہیئں اور انہیں اس کا مطلب بھی اچھی طرح سمجھا دیں۔

مثال کے طور پر:

اس کا مطلب ہے کہ دن میں ایک ایک گولی چار بار کھائی جانی چاہیئے۔ ایک سورج طلوع ہونے کے وقت، ایک دوپہر کو، ایک سورج غروب ہونے کے وقت اور ایک آدھی رات کو۔

اس کا مطلب ہے آدھی گولی دن میں چار بار۔

اس کا مطلب ہے ایک کیپسول دن میں تین بار۔

اس کا مطلب ہے کہ دن میں دو بار ایک چھٹائی گولی کھائیں۔

اس کا مطلب ہے دو چھوٹے چمچ دن میں دو بار

جب آپ کسی کو دوا دیں تو اگر وہ پڑھ نہ بھی سکتا ہو تو بھی دوا کے ساتھ جو رقعہ آپ دیں اس پر مندرجہ ذیل معلومات ہمیشہ درج کریں:

- مریض کا نام
- دوا کا نام
- دوا کس مرض کے لیے ہے
- خوراک (مقدار)

نام:۔ منور نذیر عبداللہ
دوا:۔ ایسپرائرین ۵۰۰ ملی گرام کی گولیاں
بیماری:۔ ملیریا
مقدار (خوراک):۔ روزانہ دو بار ۲ گولیاں کھائیں۔

اس کتاب کے آخر میں ان نسخوں کا ایک صفحہ شامل ہے۔ اسے کاٹ کر بوقت ضرورت استعمال کریں۔ جب یہ نسخے ختم ہو جائیں تو آپ انہیں خود تیار کر سکتے ہیں۔ کسی دوسرے شخص کو دوا دیتے وقت ان معلومات کا ریکارڈ اپنے پاس بھی رکھنا اچھی بات ہے۔ اگر ممکن ہو تو مریض کی مکمل رپورٹ بھی اپنے پاس رکھیں۔

بھرے یا خالی پیٹ دوا کھانا

بعض ادویات اگر خالی پیٹ یعنی کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے کھائی جائیں تو وہ بہترین عمل کرتی ہیں۔

دیگر ادویات کھانے کے ساتھ یا کھانے کے فوراً بعد کھانے سے پیٹ کی گڑبڑی اور دل کی جلن کے امکانات کم ہوتے ہیں۔

یہ ادویات کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے کھائیں:

- پنسلین (Penicillin)
- ایمپی سیلین (Ampicillin)
- ٹیٹرا سائیکلین (Tetracycline)

بہتر ہے کہ ٹیٹرا سائیکلین کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے سے لے کر ایک گھنٹہ بعد تک دودھ نہ پیا جائے۔

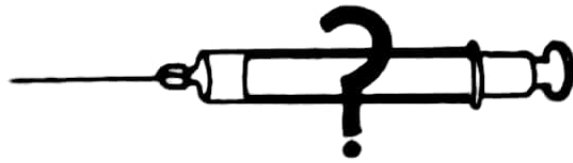
یہ ادویات کھانا کھانے کے ساتھ یا کھانے کے فوراً بعد کھائیں:

- اسپرین یا کوئی اور اسپرین والی دوا
- فولاد (فیرس سلفیٹ (Ferrous Sulfate)
- حیاتین (Vitamins)
- اریتھرومائی سین (Erythromycin)
- پی۔اے۔ایس (P.A.S.)

بہترین نتائج برآمد کرنے کے لیے قاطع تیزاب (Antacids) ادویات خالی پیٹ، یعنی کھانے کے ایک دو گھنٹے بعد یا سونے کے وقت، کھائی جانی چاہئیں۔

باب ۹

ٹیکے لگانے کے اصول اور احتیاطیں

ٹیکہ کب لگایا جانا چاہیئے اور کب نہیں؟

عام طور پر ٹیکوں کی ضرورت نہیں پڑتی ۔ اکثر امراض (جن کے لیے طبی علاج مطلوب ہو) کا علاج کھانے یا پینے والی ادویہ سے ہی ٹیکوں جتنا مؤثر یا ان سے بھی بہتر طور پر کیا جا سکتا ہے ۔

اصولاً

دوا کھانے اور پینے کی نسبت ٹیکہ لگانا زیادہ خطرناک ہوتا ہے ۔

ٹیکوں کا استعمال صرف قطعی ضرورت کے وقت کیا جانا چاہیئے ۔ ہنگامی طبی حالات کے علاوہ ، ٹیکے صرف کارکنانِ صحت اور ان لوگوں سے لگوائے جانے چاہئیں جو اس کام میں تربیت یافتہ ہوں ۔

ٹیکے صرف مندرجہ ذیل حالتوں میں لگائے جانے چاہیئں

۱ ۔ جب تجویز کردہ دوا کسی ایسی شکل میں ہو جسے کھایا یا پیا نہ جا سکے۔

۲ ۔ جب مریض بار بار قے کر رہا ہو۔ نگل نہ سکتا ہو اور یا بے ہوش ہو۔

۳ ۔ بعض غیر معمولی، فوری طبی توجہ طلب حالات اور خاص موقعات پر۔

جب ڈاکٹر ٹیکے تجویز کرے تو کیا کرنا چاہیئے؟

بعض اوقات ڈاکٹر اور دیگر کارکنانِ صحت بلا ضرورت ہی ٹیکے تجویز کر دیتے ہیں۔ بے شک ٹیکے لگا کر وہ زیادہ پیسے تو کما سکتے ہیں، مگر وہ دیہاتی علاقوں میں ٹیکے لگانے سے پیدا ہونے والے مسائل اور خطرات کو بھول جاتے ہیں۔

۱ ۔ اگر کوئی کارکن صحت یا حکیم آپ کو ٹیکہ لگانا چاہیئے تو یقین کر لیں کہ وہ مناسب دوا استعمال کرنے کے ساتھ ساتھ تمام ضروری احتیاطیں بھی ملحوظ خاطر رکھ رہا ہے۔

۲ ۔ اگر ڈاکٹر ٹیکے تجویز کرے تو ڈاکٹر صاحب کو بتائیں کہ آپ ایسی جگہ پر رہتے ہیں جہاں کوئی شخص بھی ٹیکہ لگانے میں تربیت یافتہ نہیں۔ نیز درخواست کریں کہ اگر ممکن ہو تو وہ آپ کو کوئی ایسی دوا دے جو کھائی یا پی جا سکتی ہو۔

۳ اگر کوئی ڈاکٹر آپ کا خون ٹیسٹ کیے بغیر آپ کے لیے حیاتین، جگر کا ماصل (ست) یا حیاتین بی ۱۲ کے ٹیکے تجویز کر دے، تو اسے بتائیں کہ آپ کسی اور ڈاکٹر سے رابطہ قائم کرنے کو ترجیح دیں گے۔

ہنگامی حالات جن میں ٹیکے لگانا ضروری ہوتا ہے

مندرجہ ذیل بیماریوں کی صورت میں جتنی جلدی ہو سکے طبی امداد حاصل کریں۔ اگر طبی امداد حاصل کرنے یا مریض کو مرکزِ صحت تک پہنچانے میں کوئی دیر ہو جائے تو جتنی جلدی ممکن ہو مناسب دوا کا ٹیکہ لگا دیں۔ ٹیکے لگانے سے پہلے ان کے امکانی برے اثرات سے واقف ہوں، اور تمام ضروری احتیاطیں ملحوظِ خاطر رکھیں۔

ان بیماریوں کے لیے	یہ ٹیکے لگائیں:
○ شدید نمونیا ○ زچگی کی عفونتیں ○ گھمیر (تشنج)	پنسلین (Penicillin) کی بڑی مقداریں یا خوراکیں۔
کزاز (تشنج)	○ پنسلین (Penicillin) ○ کزاز کا تریاق ○ فینو باربیٹال (Phenobarbital) ○ ڈائیازی پام (Diazepam)
○ ورم زائدہ (اپنڈکس کی سوزش) ○ معدے کے پردے کی سوزش (Peritonitis) ○ اور گولیوں کے زخم یا شکم میں دوسری جگہ سوراخ دار زخم	○ ایمپی سیلین (Ampicillin) کی قوی مقداریں ○ سٹریپٹو مائی سین (Streptomycin) کے ساتھ پنسلین (Penicillin)
○ زہریلے سانپ کا کاٹنا ○ بچھو کا ڈسنا (بچوں کے لیے)	○ سانپ کے زہر کا تریاق ○ بچھو کے زہر کا تریاق
دماغ کی جھلیوں کا ورم جب تپ دق مشکوک مرض نہ ہو۔	ایمپی سیلین (Ampicillin) یا پنسلین (Penicillin) کی بڑی مقداریں۔

دماغ کی جھلیوں کا ورم جب تپ دق مشکوک مرض ہو۔	○ ایپی سیلین (Ampicillin) یا پنسیلین کے ساتھ سٹریپٹومائی سین ○ اگر ممکن ہو تو دیگر خلاف تپ دق ادویہ بھی دیں۔
بہت زیادہ الٹیاں (قے) جن پر قابو نہ پایا جا سکے۔	الٹیاں روکنے والی ادویہ مثلاً پرومیتھازین (Promethazine)
○ شدید حِس حساسی ردعمل ○ حِس حساسی صدمہ ○ شدید دمہ	ایڈرینالین (Adrenalin)
مندرجہ ذیل پرانی بیماریوں کے لیے عموماً ٹیکوں کی ضرورت ہوتی ہے مگر فوری کارروائی یا عمل کی ضرورت شاذ و نادر ہی پڑتی ہے۔ علاج سے پہلے کارکن صحت سے مشورہ کر لینا بہترین عمل ہے۔	
تپ دق	سٹریپٹومائی سین (Streptomycin) کے ساتھ (INH) آئی این ایچ اور پی اے ایس (P.A.S.) کی گولیاں۔
○ آتشک ○ سوزاک	پروکین پنسلین (Procaine Penicillin) بہت بڑی مقداروں میں)

ٹیکہ کب نہیں لگانا چاہیئے؟

- اگر طبی امداد جلد حاصل کی جا سکے تو ٹیکہ ہرگز نہ لگائیں۔
- غیر تشویشناک امراض کے لیے ٹیکہ ہرگز نہ لگائیں۔
- نزلہ اور زکام کے لیے ٹیکہ ہرگز نہ لگائیں۔
- مطلوبہ مرض کے لیے غیر تجویز کردہ دوا کا ٹیکہ ہرگز نہ لگائیں۔
- اگر آپ تجویز کردہ تمام احتیاطوں سے ناواقف ہوں تو ٹیکہ ہرگز نہ لگائیں۔
- جب آپ کے گاؤں میں فالج (Polio) کی وبا پھیلی ہوئی ہو تو خصوصاً چھوٹے بچوں کو ٹیکے لگانے سے گریز کریں۔

مندرجہ ذیل ادویات کے ٹیکے نہیں لگائے جانے چاہیئں:

بہتر ہے کہ مندرجہ ذیل کے ٹیکے نہ ہی لگائے جائیں۔

۱ حیاتین

حیاتین کے ٹیکوں کی نسبت حیاتین کی گولیاں زیادہ مفید ہوتی ہیں۔ ٹیکے زیادہ مہنگے ہیں اور خطرناک بھی۔ ان کی بجائے حیاتین کی گولیاں یا شربت استعمال کریں۔ گولیوں اور شربتوں سے بہتر ہے کہ زیادہ حیاتین والی خوراکیں کھائی جائیں۔

۲ جگر کا ماحصل رست اور حیاتین بی ۱۲

ان کے ٹیکے نہ لگائیں! خون کی کمی (اینیمیا) کی تقریباً ہر حالت کے لیے فولاد (فیرس سلفیٹ) کی گولیاں زیادہ مفید ہوتی ہیں۔

۳ کیلشیم

اگر کیلشیم کا ٹیکہ وریدمیں بہت ہی آہستہ آہستہ نہ لگایا جائے تو نہایت خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ اگر ٹیکہ چوتڑ میں لگایا جائے تو اس سے پیپ دار پھوڑا بن سکتا ہے۔ غیر تربیت یافتہ لوگ کیلشیم کے ٹیکہ ہرگز نہ لگائیں۔

۴ پنسلین

تقریباً تمام پنسلین طلب عفونتوں کا موثر علاج کھانے والی پنسلین سے کیا جا سکتا ہے۔ اس کا ٹیکہ زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔ اس کے ٹیکے صرف خطرناک عفونتوں کے لیے لگائے جانے چاہیئں۔

۵ پنسلین (Penicillin) کے ساتھ سٹریپٹومائی سین (Streptomycin)

بالعموم اس مرکب دوا سے دور رہیں! نزلے اور زکام کے لیے اسے ہرگز استعمال نہ کریں۔

۶ کلورم فینی کول یا ٹیٹرا سائیکلین

(Chloramphenicol or Tetracycline)

یہ دوائیاں کھانے کا اثر بھی ٹیکوں جتنا یا بہتر ہوتا ہے۔ ٹیکوں کی بجائے کیپسول یا شربت استعمال کریں۔

۷ ورید میں لگائے جانے والے محلولات یعنی انٹراوینس سلوشن (آئی۔ وی)

یہ صرف نا بیدگی کی حالت میں تربیت یافتہ لوگ ہی لگائیں۔ اگر انہیں صحیح طریقے سے نہ لگایا جائے تو خطرناک عفونتیں یا موت واقع ہو سکتی ہے۔

۸ ورید دوز ادویہ (Intravenous or "I.V." solutions)

(ورید کے ذریعہ لگائی جانے والی دوائیاں)

چونکہ ورید وں میں ادویہ کے ٹیکے لگانا نہایت خطرناک کام ہے اس لیے یہ صرف کارکن صحت ہی کو لگانا چاہیئے۔ تاہم جس دوا پر لکھا ہو کر اسس کا ٹیکہ صرف ورید میں لگائیں اسس کا ٹیکہ پٹھے (چوتڑ) میں ہرگز نہ لگائیں۔ اسی طرح جس دوا پر لکھا ہو" پٹھوں میں لگانے کے لیے" اسس کا ٹیکہ ورید میں ہرگز نہ لگائیں۔

خطرات اور احتیاطیں

ہر دوا کا ٹیکہ لگانے کے مندرجہ ذیل خطرات ہیں:

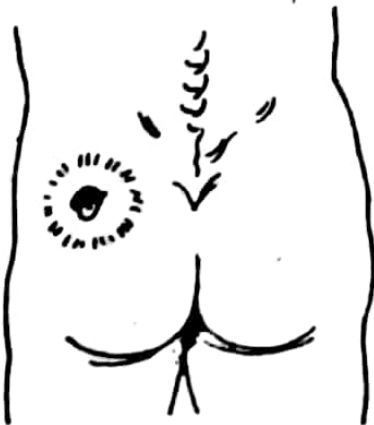
(۱) سوئی کے ساتھ داخل ہونے والے جراثیم کے باعث عفونت

(۲) دوا کی وجہ سے پیدا ہونے والے بیش حساسی یا زہریلے ردِّعمل

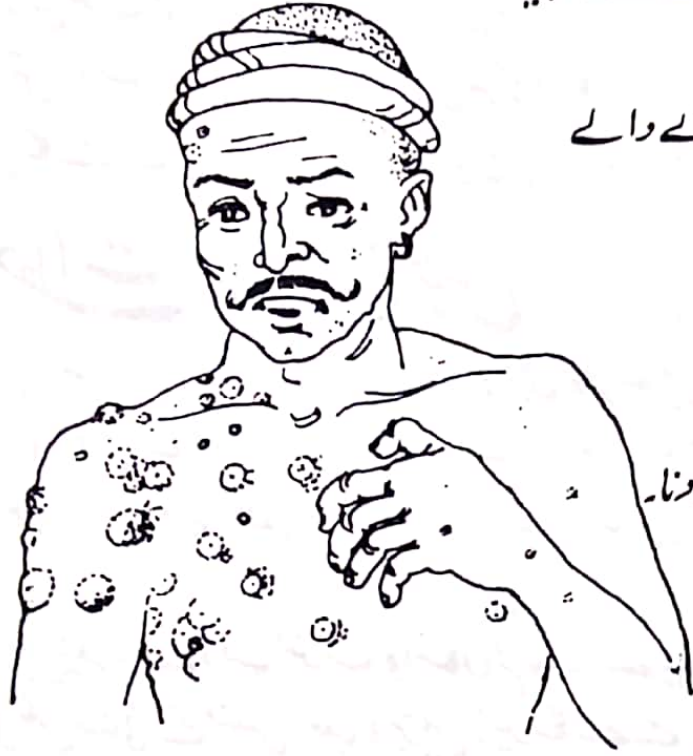
۱۔ ٹیکہ لگاتے وقت عفونت کا امکان کم کرنے کے لیے تمام چیزوں کی مکمل صفائی کے متعلق احتیاط برتیں۔ ٹیکہ لگانے سے پہلے سوئی اور سرنج کو ابالنا نہایت ضروری ہے۔ ابالنے کے بعد سوئی آپ کی انگلی یا کسی اور چیز سے نہ چھوئے۔

سوئی کو ابالے بغیر کبھی کسی کو ٹیکہ نہ لگائیں، خصوصاً جب آپ بہت سارے لوگوں کے لیے ایک ہی سوئی استعمال کر رہے ہوں ٹیکہ لگانے کی تمام ہدایات پر بغور عمل کریں۔

اگر سوئی صحیح طریقے سے ابالی نہ گئی ہو اور وہ مطہر (مکمل طور پر صاف اور جراثیموں سے پاک) نہ ہو تو اسس سے پیپ دار پھوڑا بن سکتا ہے۔

۲۔ ٹیکہ لگانے سے پہلے دوا کا ردِّعمل جاننا

اور تجویز کردہ تمام احتیاطیں برتنا نہایت ضروری ہے۔

اگر ٹیکہ لگانے سے مندرجہ ذیل بیش حساسی یا زہریلے ردعمل میں سے کوئی بھی نمودار ہو تو وہ یا اس قسم کی کوئی اور دوا دوبارہ ہرگز نہ دیں:

- ٹیکہ لگنے کی جگہ سرخ ہو جائے۔ درد ہو یا سوج جائے۔
- کھجلی یا خارش کا باعث ہونے والے سرخ دانے۔
- کسی جگہ سوزش۔
- سانس لینے میں دقت۔
- صدمہ کی نشانیاں۔
- چکر آنا، دل خراب ہونا، متلی ہونا۔
- بینائی کی خرابی۔
- کان بجنا یا بہرہ پن۔
- شدید کمر درد۔
- پیشاب کرنے میں دقت۔

کھجلی یا خارش کا باعث بننے والے سرخ سرخ دانے ٹیکہ لگانے کے چند گھنٹے یا کئی دنوں کے بعد بھی نمودار ہو سکتے ہیں۔ اگر وہی دوا مریض کو دوبارہ دی جائے تو اس کا نتیجہ نہایت شدید ردعمل یا موت ہو سکتا ہے۔ اس بچے کو غیر مطہر سوئی (جو اچھی طرح نہ ابالنے کے باعث جراثیم سے مکمل طور پر پاک نہ تھی) سے ٹیکہ لگایا گیا تھا۔

گندی سوئی کی وجہ سے عفونت پیدا ہوئی جو بڑے تکلیف دہ اور پیپ دار پھوڑے کی شکل اختیار کر گئی۔ اسی وجہ سے بچہ کو بخار بھی ہو گیا۔ آخر (جیسے نیچے والی تصویر میں دکھلایا

گیا ہے) یہ پیپ دار پھوڑا پھٹ گیا۔

اس بچہ کو زکام کا ٹیکہ لگایا گیا تھا۔ اس سے قدرے بہتر ہوتا کہ اسے دوا بالکل ہی نہ دی جاتی۔ بچہ کو فائدہ پہنچانے کی بجائے یہ ٹیکہ اور تکلیف دہ ثابت ہوا!

ایسے مسائل سے بچنے کے لیے :

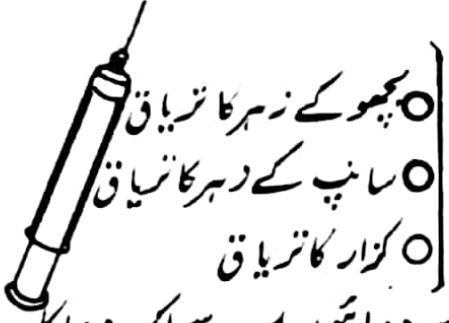
ٹیکہ صرف حتمی ضرورت کے تحت لگائیں۔

- ٹیکہ لگانے سے پہلے سوئی اور سرنج ابال لیں۔ پھر انہیں صاف رکھنے میں بڑی احتیاط برتیں۔
- صرف وہی دوا استعمال کریں جو مرض کے لیے تجویز کی گئی ہے۔ نیز دوا کے متعلق یقین کرلیں کہ یہ اچھی حالت میں ہے یعنی کہ خراب نہیں ہوئی۔
- ٹیکہ صحیح جگہ پر لگائیں! (یاد رکھیں کہ اس بچہ کو ٹیکہ چوتڑ کے بہت نچلے حصہ پر لگایا گیا تھا جہاں اعصاب کے زخمی ہو جانے کا امکان ہے)
- ضروری ہے کہ آپ تجویز کردہ دوا کے ردعمل سے بخوبی واقف ہوں اور ٹیکہ لگانے سے قبل بتائی ہوئی احتیاطیں ملحوظ خاطر رکھیں۔

بعض ادویہ کے ٹیکے لگانے سے خطرناک ردِعمل

ادویہ کے مندرجہ ذیل گروہ بعض اوقات ٹیکہ لگانے کے تھوڑی دیر بعد خطرناک ردعمل پیدا کرتے ہیں۔ ان ردِعملوں کو بیش حساسی صدمے کہا جاتا ہے۔

○ پنسیلین (Penicillin) ایمپی سیلین (Ampicillin) بھی شامل ہے۔

○ گھوڑے کے خوناب سے بناتے ہوئے تریاق

○ بچھو کے زہر کا تریاق
○ سانپ کے زہر کا تریاق
○ کزاز کا تریاق

تشویشناک ردعمل کا خطرہ اس شخص کو زیادہ ہے جسے دوائیوں میں سے ایک دوا کا ٹیکہ، یا اسی گروہ کی کسی اور دوا کا ٹیکہ پہلے بھی لگایا گیا ہو۔ اگر دوا کھانے کے چند گھنٹے یا ٹیکہ لگنے کے چند روز بعد کوئی بیش حساسی ردعمل (کھجلی خارش، سوجن، یا سانس لینے میں دقت) ہوا ہو تو خطرہ خصوصاً بڑا ہوتا ہے۔

بھڑ یا شہد کی مکھی مکھی کے ڈنگ یا دوا کھانے سے بیش حساسی صدمہ شاذو نادر ہی واقع ہوتا ہے۔

ٹیکہ لگانے سے پیدا ہونے والے تشویشناک ردعمل کی روک تھام کیسے:

۱ ۔ ٹیکے صرف قطعی ضرورت کے تحت لگائیں۔

۲ ۔ مندرجہ بالا اودیہ میں سے کسی ایک کا بھی ٹیکہ لگانے سے پہلے ایڈرینالین (Adrenalin) کے دو ٹیکے اور الٹیاں بند کرنے والی دوائیں مثلاً پرومیتھازین (Promethazine) فینرگن (Phenergan) یا ڈائیفن ہائیڈرامین (Diphenanydramine) یا بینا ڈرل (Benadryl) کا ایک ٹیکہ ہمیشہ تیار رکھیں۔

۳ ۔ ٹیکہ لگانے سے پہلے مریض سے دریافت کریں کہ آیا اسے پہلے بھی اس ٹیکہ کی وجہ سے خارش یا کوئی اور ردعمل ہوا ہے کہ نہیں۔ اگر مریض کا جواب ہاں میں ہو تو اسے اس دوا یا اسی گروہ کی کسی اور دوا کا ٹیکہ نہ لگائیں اور نہ ہی یہ دوائیاں کھانے کے لیے تجویز کریں۔

۴ کزاز یا سانپ کاٹنے جیسی تشویشناک حالتوں میں اگر تریاق کی وجہ سے بیش حساسی

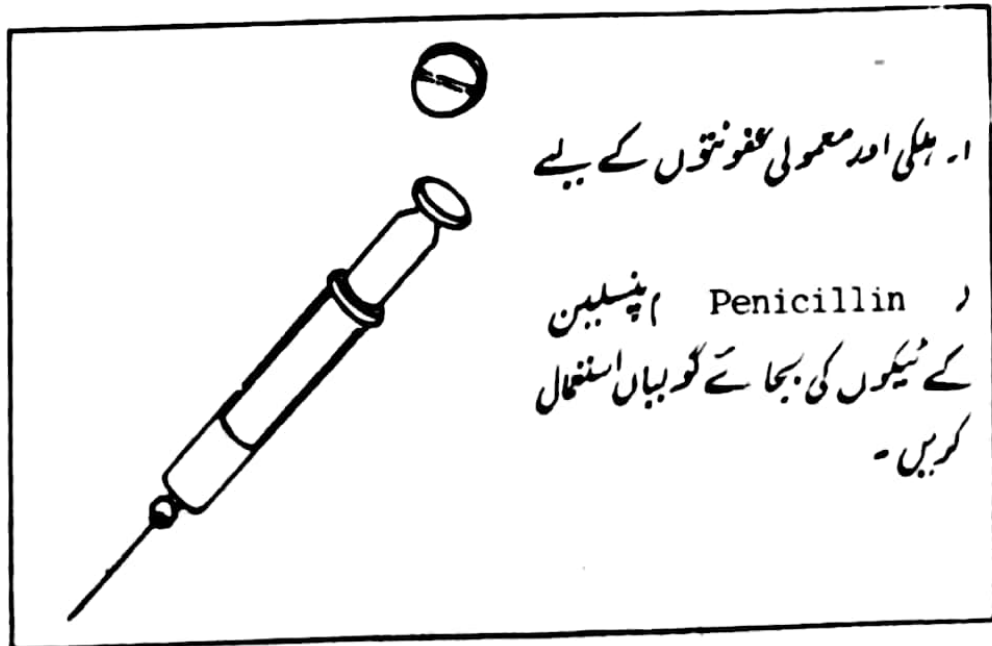
جہاں ڈاکٹر نہیں

ردعمل پیدا ہونے کے زیادہ امکان ہوں، اگر مریض پہلے سے ہی ہیش حاسیت All
ergies) یا مریض دمہ میں مبتلا ہو، یا اگر پہلے اسے گھوڑے کے خوناب کا ٹیکہ لگا یا
گیا ہو) تو تریاق دینے سے پندرہ منٹ پہلے پرومیتھازین (Promethazine ---
یا ڈائی فین ہائیڈرامین (Diphendramine) کا ٹیکہ لگا دیں۔ بالغوں کو ۳ ملی لیٹر
اور بچوں کو ان کی جسامت کے لحاظ سے ۱ یا ۲ ملی لیٹر کا ٹیکہ لگائیں۔

۵ کسی دوا کا ٹیکہ لگانے کے بعد آدھ گھنٹے تک مریض کے پاس ہی ٹھہریں اور
ہیش حساسی صدمہ کی مندرجہ ذیل نشانیوں پر غور کریں:

- ٹھنڈی، نمدار، زردی مائل اور سرمئی جلد (یعنی ٹھنڈے پسینہ، تریلیاں)
- کمزور مگر تیز نبض یا دل کی دھڑکن۔
- سانس لینے میں دقت۔
- بے ہوشی۔

۶۔ اگر یہ نشانیاں ظاہر ہوں تو ایک دم ایڈرینالین (Adrenalin) کا ٹیکہ لگادیں:
بالغوں کو ½ ملی لیٹر اور بچوں کو ¼ ملی لیٹر کا ٹیکہ لگائیں۔ مریض کے صدمہ کا علاج کریں۔
پھر اسے کسی اینٹی ہسٹامین (Antihistamine) کی معمول سے دوگنی خوراک دیں۔

پنسلین کے ٹیکے کے تشویشناک ردعمل سے بچنے کے طریقے:

۱۔ ہلکی اور معمولی عفونتوں کے لیے
پنسلین (Penicillin)
کے ٹیکوں کی بجائے گولیاں استعمال
کریں۔

۲۔ ٹیکہ لگانے سے پہلے مریض سے پوچھیں:
کیا پنسلین کا ٹیکہ لگوانے کے
بعد کبھی آپ کے جسم پر سرخ دانے
خارش، سوزش یا سانس لینے
میں کوئی دقت ہوتی ہے؟
اگر جواب ہاں میں ہو تو پنسلین
(Penicillin) یا
امپی سیلین (Ampicillin)
یا سلفونامائیڈ (Sulfonamide)
استعمال نہ کریں بلکہ اریتھرومائی سین Erythromycin
جیسی کوئی اور جراثیم کش دوا استعمال کریں۔

۳۔ پنسلین (Penicillin)
کا ٹیکہ لگانے سے پہلے ایڈرینالن
(Adrenalin) کے دو ٹیکے
ہمیشہ تیار رکھیں۔

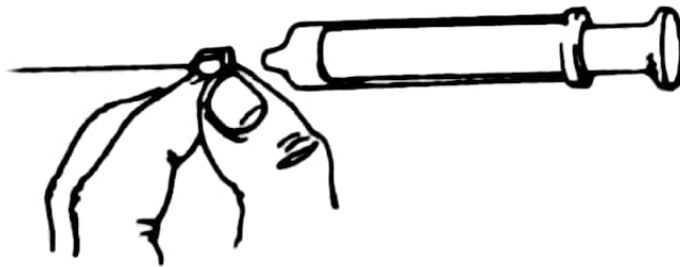
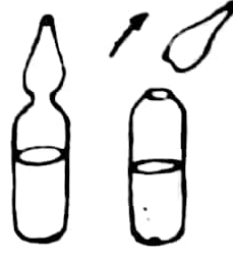
۴۔ ٹیکہ لگانے کے بعد:
کم از کم آدھ گھنٹے تک مریض کے
پاس ہی ٹھہریں۔

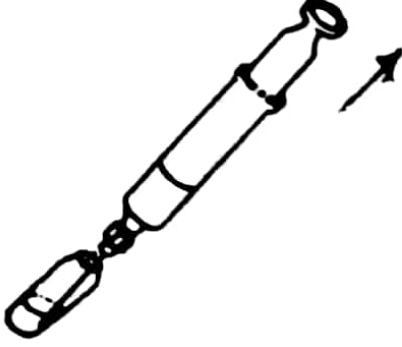
۵۔ اگر مریض کا سنگ نددد، دل کی دھڑکن تیز، سانس لینے میں دقت، اور غشی طاری ہونا شروع ہو جائے تو اس کے پٹھے میں ایڈرینالن (Adrenalin) کا آدھا ٹیکہ (یعنی آدھا ایمپیول (Ampule) لگا دیں۔ بچوں کے لیے ¼ ایمپیول (Ampule) اگر ضرورت پڑے تو دس منٹ کے بعد اسی دوا کی اتنی ہی مقدار کا ایک اور ٹیکہ لگا دیں۔

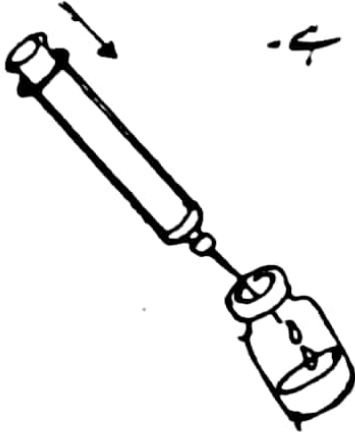
ٹیکہ لگانے کے لیے سرنج تیار کرنے کا طریقہ

۱۔ سرنج کے حصے اور سوئی علیحدہ علیحدہ کرکے پندرہ منٹ تک ابالیں۔

۲۔ سرنج اور سوئی کو چھوتے بغیر ابلا ہوا پانی برتن سے باہر انڈیل دیں۔

۳۔ سوئی اور سرنج کو اس طرح جوڑیں کہ جوڑتے وقت آپ صرف سوئی کے پائے اور پلنجر کے بٹن کو ہی چھوئیں۔

۴ ٹیکہ کی شیشی (امپیول Ampule) کو کشید کیے ہوئے پانی سے اچھی طرح دھو کر اس کا اوپر والا حصہ توڑ دیں۔

۵ سرنج بھریں
(خیال رکھیں کہ سوئی شیشی کے باہر والے حصے سے نہ چھونے پائے۔)

۶ ۔ بوتل کے ربڑ کو الکوحل یا ابلے ہوئے پانی میں بھیگے ہوئے کپڑے یا روئی سے رگڑیں۔

۷ کشید کیے ہوئے پانی کو ٹیکہ کے ذریعہ اس بوتل میں ڈالیں جس میں پسی ہوئی دوا ہے۔

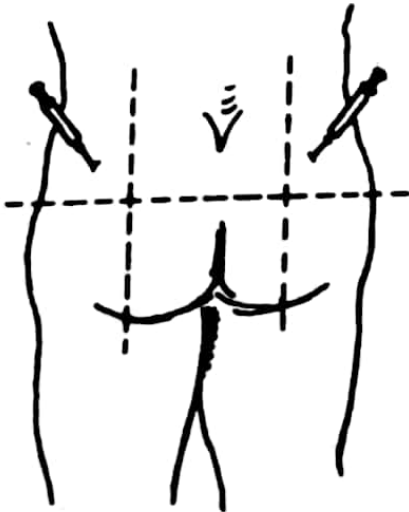
۸ ۔ شیشی کو ہلائیں حتیٰ کہ دوا اچھی طرح حل ہو جائے۔

۹ سرنج دوبارہ بھریں۔

۱۰۔ سرنج میں سے
تمام ہوا خارج
کریں۔

کسی اور چیز کے ساتھ سوئی قطعاً چھونے نہ پائے۔ الکوحل میں بھیگی ہوئی روئی کے ساتھ بھی نہیں۔ اگر سوئی اتفاقاً آپ کی انگلی یا کسی اور چیز سے چھو جائے تو اسے دوبارہ ابالیں۔

ٹیکہ لگانے کی صحیح جگہ

ٹیکہ چوتڑ کے پٹھے میں ہمیشہ بالائی بیرونی چوتھائی حصہ میں لگانا قابل ترجیح ہے۔

دو سال سے کم عمر کے بچوں کو کبھی چوتڑ میں ٹیکہ نہ لگائیں۔ بلکہ ٹیکہ لگانے کے لیے ان کا بالائی حصہ استعمال کریں۔

ٹیکہ لگانے کا صحیح طریقہ

۱ جلد کو پانی اور صابن سے صاف کریں
یا

۲ پوری سوئی سیدھی لگا دیں۔ اگر یہ عمل ایک تیز حرکت سے کیا جائے

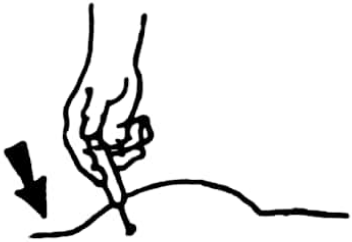
صفائی کے لیے الکوحل استعمال کریں مگر شدید درد سے بچنے کے لیے ٹیکہ لگانے سے پہلے الکوحل کو سوکھ لینے دیں۔

تو درد کم ہوتا ہے۔)

غلط

۳ ٹیکے کی دوائی داخل کرنے سے پہلے پلنجر کو تھوڑا سا باہر کھینچیں (اگر سرنج میں خون داخل ہو تو سوئی باہر نکال کر کہیں اور لگا دیں۔

۴ اگر خون نہ آئے تو آہستہ آہستہ دوا داخل کریں۔

۵ سوئی باہر نکال کر جلد کو دوبارہ صاف کریں۔

۶ ٹیکہ لگانے کے بعد سرنج اور سوئی فوراً دھولیں۔ سرنج کے ذریعہ سوئی میں سے پانی کی پچکاریاں گزاریں۔ سرنج کے حصے علیحدہ علیحدہ کرکے صاف کریں۔ دوبارہ استعمال کرنے سے پہلے ابال لیں۔

باب ۱۰

فوری طبی امداد

بخار

جب کسی شخص کے جسم کا درجۂ حرارت بہت بڑھ جاتے تو ہم کہتے ہیں کہ اسے بخار ہے۔ اگرچہ بخار بذاتِ خود کوئی بیماری نہیں مگر یہ بہت ساری بیماریوں کی نشانی ضرور ہے۔ تاہم تیز بخار خطرناک ثابت ہو سکتا ہے (خصوصاً چھوٹے بچوں کے لیے)۔

جب کسی کو بخار ہو تو:

۱۔ اس کے سارے کپڑے اتار دیں۔
چھوٹے بچوں کے تمام کپڑے اتار کر اس وقت تک برہنہ چھوڑ دیں۔
جب تک کہ ان کا بخار اتر نہ جائے۔

اس سے بخار اترنے میں مدد ملتی ہے۔

نہیں

بچے کو کپڑوں یا کمبلوں میں ہرگز مت لپیٹیں۔ یہ بخار اور بھی تیز ہو جاتا ہے۔

بخار میں مبتلا بچے کو لپٹنا خطرناک ہے۔

بخار میں مبتلا شخص کو تازہ ہوا کوئی نقصان نہیں پہنچاتی۔ برعکس اس کے تازہ ہوا بخار اتارنے میں مدد دیتی ہے۔

۲۔ تیز بخار کم کرنے کے لیے اسپرین کھائیں۔ چھوٹے بچوں کو ایسی ٹامینوفنین (Acetaminophen)، پیراسیٹامول (Paracetamol)، بچوں کی اسپرین، یا اسپرین کی عام گولی (۳۰۰ ملی گرام) کا ٹکڑا دیا جا سکتا ہے۔

۳۔ بخار میں مبتلا شخص کو وافر مقدار میں پانی، رس یا دیگر مائعات پینے چاہئیں۔ چھوٹے، خصوصاً شیرخوار، بچوں کے لیے پینے کا پانی پہلے ابال کر ٹھنڈا کر لینا چاہیئے۔

۴۔ جہاں تک ممکن ہو، بخار کی اصل وجہ معلوم کر کے علاج کریں۔

بہت تیز بخار

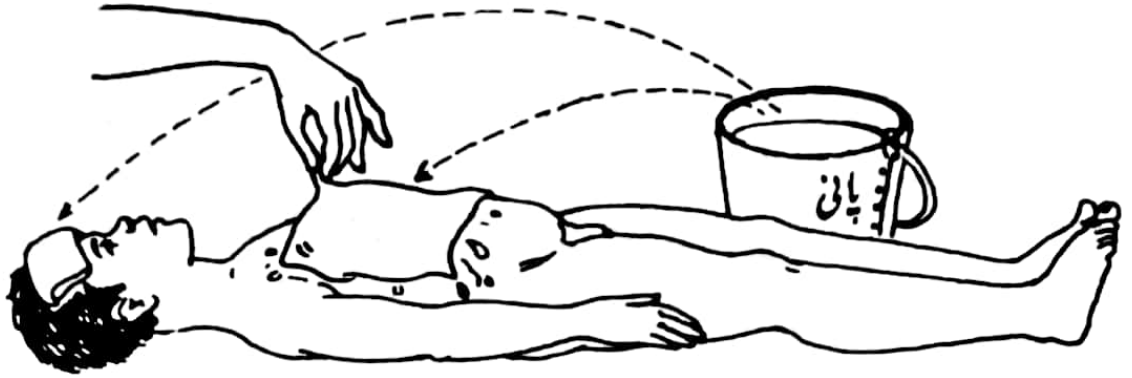
بہت تیز بخار کو اگر جلدی کم نہ کیا جائے تو یہ خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ اس سے دورے (تشنج) بھی پڑ سکتے ہیں۔ نیز یہ دائمی نقصان (فالج، دماغی اور مرگی وغیرہ) بھی پہنچا سکتا ہے۔ چھوٹے بچوں کے لیے تیز بخار سب سے زیادہ خطرناک ہے۔

جب بخار بہت تیز (۴۰° سے زائد) ہو جائے تو اسے فوراً کم کیا جانا چاہیئے۔

۱۔ مریض کے کپڑے اتار دیں۔

۲۔ اسے پنکھا کریں۔

۳۔ اس کے جسم پر ٹھنڈا پانی ڈالیں یا اس کے سینہ اور ماتھے پر ٹھنڈے پانی میں بھگوئے ہوئے کپڑے رکھیں۔ ان کپڑوں کو بھی پنکھا کریں۔ یہ کپڑے ٹھنڈے رکھنے کے لیے انہیں اکثر بدلتے رہیں۔ خبردار! اس مقصد کیلئے برف کا پانی استعمال نہ کریں کیونکہ اس سے کپکپی لگ سکتی ہے جس سے بخار کے مزید بڑھ جانے کا

امکان ہے۔

۴۔ بخار کے دوران مریض کی بہت زیادہ توانائی ضائع ہو جاتی ہے۔ اس لیے اس کی قوت برقرار رکھنے کے لیے اسے ٹھنڈے پانی میں تھوڑی سی شکر یا چینی ملا کر پلائیں۔

۵۔ بخار کو کم کرنے کے لیے اسے دوا دیں، اسپرین کارآمد ہے۔
خوراک (اگر ۳۰۰ ملی گرام کی بڑی گولی ہو تو......)

۱۲ سال سے زیادہ عمر کے مریض کیلئے	——	ہر چار گھنٹے بعد دو گولیاں
۶ سال سے ۱۲ سال کے مریض کیلئے	——	ہر چار گھنٹے بعد ایک گولی
۳ سال سے ۶ سال کے مریض کیلئے	——	ہر چار گھنٹے بعد آدھ گولی
۳ سال سے کم عمر مریض کے لیے	——	ہر چار گھنٹے بعد چوتھا حصہ گولی

اگر بخار میں مبتلا مریض اسپرین کی گولی کو نگل نہ سکے تو گولی پیس کر تھوڑے سے پانی میں ملا کر محلول کو حقنے کی طرح اس کی پیٹھ (مقعد) میں چڑھا دیں۔ یہ عمل سوئی کے بغیر سرنج کی مدد سے سرانجام دیں۔ بعض ڈاکٹر بچوں کے لیے اسیٹامینافین (Acetaminophen) اور (پیراسیٹامول) کو اسپرین سے زیادہ محفوظ سمجھتے ہیں۔

> اگر تیز بخار جلد کم نہ ہو، یا دورے پڑنے شروع ہو جائیں، تو ایسی صورت میں پانی سے جسم ٹھنڈا رکھنے کا عمل جاری رکھیں اور فوراً طبی امداد حاصل کریں۔

صدمہ

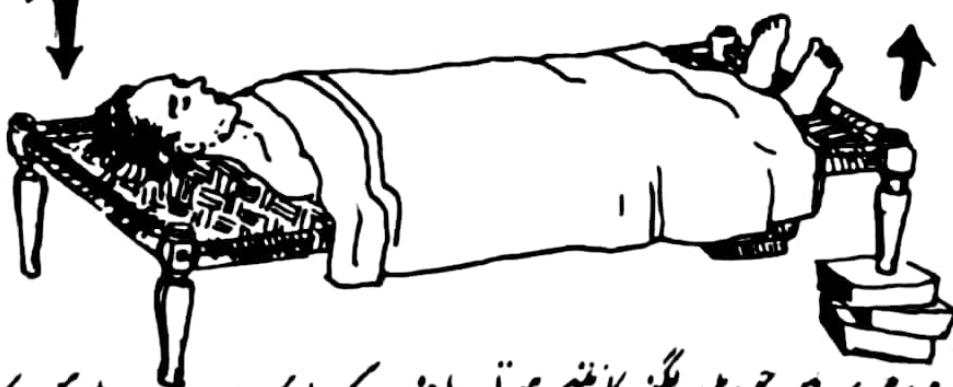
صدمہ جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے۔ اس لیے کہ یہ حالت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب جسم کا فشار خون (بلڈ پریشر) خطرناک حد تک گر جاتا ہے۔ ایسی حالت شدید درد، جسم کے کسی حصے کے بہت جل جانے، بہت سارا خون ضائع ہو جانے، شدید بیماری، جسم میں نا بیدگی یا شدید بیش حساسی ردِعمل کا نتیجہ ہو سکتی ہے۔

صدمہ کی نشانیاں

- کمزور مگر تیز نبض (ایک منٹ میں ۱۰۰ بار سے زیادہ)
- ٹھنڈا پسینہ، ہتھیلیاں زرد، ٹھنڈی اور نم جلد۔
- ذہنی ابتری، کمزوری یا بے ہوشی۔
- کھڑے ہونے پر مریض کو غشی آجاتی ہے جس کے بعد وہ خود کو نہایت کمزور محسوس کرتا ہے۔
- شدید پیاس۔

صدمہ کی روک تھام اور علاج

صدمہ کی پہلی نشانی پر ہی یا اگر صدمہ کا خطرہ لاحق ہو تو۔۔۔

- مریض کو اس طرح لٹا دیں کہ اس کے پاؤں سر سے اونچے ہوں۔ اس طرح!

اگر صدمہ سر میں چوٹ لگنے کا نتیجہ ہو تو مریض کے پاؤں اوپر نہ اٹھائیں بلکہ اسے

آدھ بیٹھک حالت میں بٹھا دیں۔

- اگر مریض کو سردی محسوس ہو تو اسے کمبل سے ڈھانپ دیں۔
- اگر اس کے ہوش و حواس قائم ہوں تو اسے گرم پانی یا کوئی نیم گرم مشروب دیں۔
- اگر وہ درد میں مبتلا ہو تو اسے اسپرین یا درد کی کوئی اور دوا دیں۔
- خود کو خاموش اور پرسکون رکھ کر بار بار صدمہ زدہ شخص کی حوصلہ افزائی کریں۔

اگر مریض بے ہوش ہو گیا ہو تو . . .

- اس کا سر نیچے اور پیچھے کی جانب ایک طرف جھکا کر، اسے ایک پہلو پر لٹا دیں۔
- اگر اس کا دم گھٹ رہا ہو تو اپنی انگلی سے اس کی زبان کو آگے کی طرف کھینچیں۔
- اگر وہ قے کرے تو فوراً اس کا منہ صاف کر دیں۔ اس بات کا یقین کر لیں کہ اس کا سر پیچھے اور نیچے ایک سمت کو جھکا ہوا ہو تاکہ سانس لینے سے قے اس کے پھیپھڑوں میں نہ جا سکے۔
- بے ہوشی کے عالم میں اسے کچھ کھلائیں نہ پلائیں۔
- اگر آپ یا کوئی اور قریبی شخص ورید وریز (اینٹراونیس) محلول لگانا جانتا ہو تو اسے انٹراونیس نارمل سیلین (Normal saline) تیز رفتار لگائیں۔
- جلد طبی امداد حاصل کریں۔

بے ہوشی (غشی)

بے ہوشی کی عام وجوہات مندرجہ ذیل ہیں :

- نشہ
- سر کی چوٹ (ناک آؤٹ ہو جانا)
- صدمہ
- زہر
- غش آنا (خوف یا کمزوری وغیرہ کی وجہ سے)

- ضرب تمازت
- ذیابیطس
- مرگی
- دل کا دورہ

اگر کوئی شخص بے ہوش ہو اور آپ اس کی بے ہوشی کی وجہ نہ جانتے ہوں تو فوراً مندرجہ ذیل امور کا بغور معائنہ کریں:

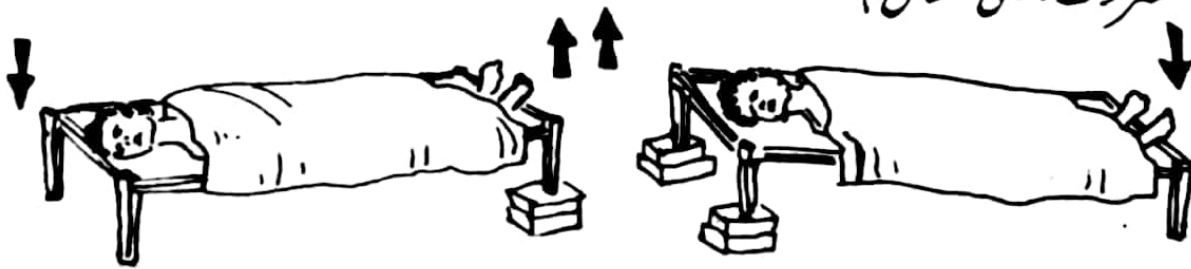
۱ ۔ کیا وہ صحیح طریقہ سے سانس لے رہا ہے؟ اگر نہیں، تو اس کا سر بہت پیچھے کی طرف کر کے اس کے جبڑے اور زبان کو آگے کھینچیں ۔ اگر کوئی چیز حلق میں پھنسی ہو تو اسے باہر نکال دیں ۔ اگر وہ سانس نہ لے رہا ہو تو منہ در منہ سانس بہم پہنچانے کا عمل شروع کر دیں ۔

۲ ۔ کیا اس کا خون بہت زیادہ ضائع ہو رہا ہے؟ اگر ہے، تو جریان خون پر قابو پائیں ۔

۳ ۔ کیا وہ صدمہ کی حالت میں ہے؟ (نم اور زرد جلد؟ کمزور مگر تیز نبض؟) اگر وہ صدمہ کی حالت میں ہو تو اسے ایسے لٹا دیں کہ اس کا سر اس کے باقی جسم سے نیچا ہو ۔ اس کے کپڑے ڈھیلے کر دیں ۔

۴ ۔ کیا یہ ضرب تمازت (Heat stroke) ہے؟ (کوئی پسینہ نہیں ۔ تیز بخار ۔ گرم اور سرخ جلد؟) اگر یہ نشانیاں ہوں تو اسے دھوپ سے محفوظ رکھیں ۔ اس کا سر پاؤں سے اونچا کر کے ٹھنڈے پانی (اگر ممکن ہو تو برف کا پانی) سے بھگوئیں ۔

بیہوش شخص کو کس طرح لٹانا چاہیئے؟

جلد سرخ یا عام حالت میں (ضرب تمازت، سٹروک، قلبی مسائل)　　　　بہت زرد جلد (صدمہ، غشی وغیرہ)

بہترین عمل یہی ہے کہ جب تک مریض ہوش میں نہ آئے اسے ہلایا نہ جائے۔ اگر اسے ہلانا جلانا بہت ضروری ہو تو ایسا بہت احتیاط کے ساتھ کریں کیونکہ اگر اس کی گردن یا کمر ٹوٹی ہوئی ہو تو اس حالت میں کوئی بھی تبدیلی بڑے نقصان کا باعث بن سکتی ہے۔

زخم یا ٹوٹی ہوئی ہڈیاں تلاش کریں مگر جہاں تک ممکن ہو مریض کو نہ ہلائیں۔ کمر یا گردن نہ موڑیں۔

بے ہوش شخص کو ہرگز کھلائیں نہ پلائیں۔

جب کوئی چیز گلے میں اٹک جائے

جب کسی شخص کے حلق میں کھانا یا کوئی اور چیز پھنس جائے جس سے وہ سانس نہ لے سکے، تو فوراً:

- یوں اس کے پیچھے کھڑے ہو کر اپنے بازو اس کی کمر کے گرد ڈال دیں۔
- اپنا گھونسا اس کے شکم پر اور پسلیوں کے درمیان رکھیں۔
- پھر اپنے گھونسے کو اوپر کی سمت یک لخت ایک جھٹکے سے دبائیں۔

یہ عمل اس کے پھیپھڑوں میں سے ہوا کو جبراً باہر نکال دے گا جس سے اس کا حلق آزاد ہو جانا چاہیئے۔ اگر ضرورت پڑے تو یہ عمل کئی بار دہرائیں۔ اگر یہ شخص آپ سے بہت بڑا ہو یا بے چارہ پہلے ہی سے بے ہوش ہو چکا ہو تو فوراً . . .

- اسے سیدھا لٹا دیں۔

- اپنے ہاتھ کی "ایڑی" (زیرگھبی) اس کی ناف اور پسلیوں کے درمیان رکھ کر یوں اس پر بیٹھ جائیں۔
- اب اوپر کی سمت ایک تیز اور زور دار جھٹکا لگائیں۔
- اگر ضرورت پڑے تو یہ عمل کئی بار دہرائیں۔
- اگر اس کے باوجود بھی وہ سانس نہ لے سکے تو منہ در منہ سانس بہم پہنچانے کا طریقہ استعمال کریں۔

ڈوبنا

سانس بند ہو جانے کے بعد انسان صرف چار منٹ تک زندہ رہ سکتا ہے۔ اس لیے آپ کو بڑی تیزی سے عمل کرنا چاہیئے۔

ایک دم منہ در منہ سانس بہم پہنچانے کا عمل شروع کر دیں۔ اگر ممکن ہو تو یہ عمل ڈوبنے کو پانی سے باہر لانے سے بھی پہلے، جتنی جلدی آپ کو کھڑا ہونے کے لیے جگہ مل جائے، شروع کر دیں۔

> ڈوبنے والے کے سینے میں سے پانی باہر نکالنے کی کوشش کرنے سے بھی پہلے، ہمیشہ منہ در منہ سانس بہم پہنچانے کا عمل فوراً شروع کر دیں۔

اگر سانس بند ہو جائے تو کیا کرنا چاہیئے؟

منہ در منہ سانس بہم پہنچائیں!

ہوشیار!

اگر کسی شخص کا سانس بند ہو جائے تو وہ چار منٹ میں مر جائے گا!

سانس بند ہو جانے کی عام وجوہات مندرجہ ذیل ہیں:

- کوئی چیز گلے میں اٹک جانا۔
- زبان یا لعابِ دہن کی کثیف رکاوٹ جس سے بے ہوش شخص کا حلق بند ہو گیا ہو۔
- ڈوبنا۔
- دھوئیں یا زہر کی وجہ سے دم گھٹنا۔
- سر یا سینہ پر زوردار ضرب یا چوٹ لگنا۔
- دل کا دورہ۔

اگر کسی شخص کا سانس بند ہو جائے تو فوراً منہ در منہ سانس بہم پہنچانے کا عمل شروع کر دیں۔

مندرجہ ذیل اقدامات پر فوراً عمل کریں:

پہلا قدم: گلے میں اٹکی ہوئی چیز کو جلدی سے باہر نکال دیں۔ زبان کو آگے کھینچیں۔ اگر منہ میں لعاب یا بلغم ہو تو اسے جلدی صاف کرنے کی کوشش کریں۔

دوسرا قدم

مریض کو فوراً سیدھا لٹا دیں۔ اس کا سر اوپر اور سیدھا کر کے پیچھے کی طرف جھکا کر اس کے جبڑے کو آگے کھینچیں۔

تیسرا قدم

اپنی انگلیوں سے اس کے نتھنے بند کریں۔ اس کا منہ کھول کر اپنے منہ سے ڈھانپ کر زور سے اس کے پھیپھڑوں میں ہوا داخل کریں تاکہ اس کا سینہ اوپر ابھر آئے۔ ہوا باہر نکلنے دیں۔ پھر ہوا بھریں۔ یہ عمل ایک منٹ میں تقریباً ۱۵ بار کریں۔

منہ در منہ سانس پہنچانے کا عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک مریض خود سانس لینا شروع نہ کردے یا اس کی موت کا یقین نہ ہو جائے۔ بعض اوقات یہ عمل ایک گھنٹے یا اس سے بھی زیادہ دیر تک جاری رکھنا چاہیئے۔

گرمی کی وجہ سے پیدا ہونے والے فوری توجہ طلب حالات:

● گرمی کی وجہ سے پیدا ہونے والی اینٹھنیں

گرمی کے موسم میں سخت کام کرنے والے اور پسینہ میں شرابور رہنے والے لوگوں کو بعض اوقات ٹانگوں، بازوں، اور پیٹ میں دردناک

اینٹھنیں پڑجاتی ہیں ۔ ان کی وجہ جسم میں نمکیات کی قلت ہے۔

علاج :

ایک لیٹرابلے ہوئے پانی میں ایک چھوٹا چمچ نمک ڈال کر پیئیں۔

گرمی کی وجہ سے پیدا ہونے والی تکان

نشانیاں : گرمی میں سخت کام کرنے اور پسینہ میں شرابور رہنے والا شخص بہت زرد اور کمزور ہوسکتا ہے ۔ ایسے شخص پر غشی طاری ہونے کے امکانات بھی ہیں۔ نیز اس کی جلد ٹھنڈی اور نم دار ہوسکتی ہے۔ اس کی نبض تیز اور کمزور ہوگی ۔ حیران کن بات یہ ہے کہ تیز دھوپ میں جلد ٹھنڈی اور نم دار ہوتی ہے۔

علاج

ایسے شخص کو ٹھنڈی جگہ پر لٹا دیں ۔ اس کے پاؤں اونچے کر کے ٹانگوں کی مالش کریں۔ بے ہوش مریض کو منہ کے ذریعے کچھ نہ دیں ۔ ایک لیٹر ابلے ہوئے پانی میں ایک چھوٹا چمچ نمک ڈال کر اسے پلائیں۔

ضرب تمازت

ضرب تمازت اتنی عام تو نہیں مگر بہت خطرناک ہے ۔ موسم گرم میں عموماً اس کا شکار بوڑھے اور شرابی لوگ ہوتے ہیں ۔

نشانیاں

جلد سرخ ، بہت گرم ، اور خشک ہو جاتی ہے حتیٰ کہ بغلیں بھی نم نہیں رہتیں مریض کو بہت تیز بخار ہوتا ہے ۔ بعض اوقات ۴۲°ح سے بھی زیادہ ہو جاتا ہے جس سے اکثر اوقات مریض بے ہوش ہو جاتا ہے۔

علاج

- جسم کا درجۂ حرارت فوراً نیچے لائیں۔
- مریض کو سائے میں لٹائیں ۔
- اس کے کپڑے اتار کر جسم پر پانی ڈالیں۔
- اسے پنکھا کریں۔
- اسے برف کے پانی کا حقنہ دیں۔
- ہر دس منٹ بعد اس کا درجۂ حرارت نوٹ کریں ۔
- جب درجۂ حرارت ۴۰م ۴۰ تک آجائے تو اس پر پانی ڈالنا بند کرکے طبی امداد حاصل کریں۔

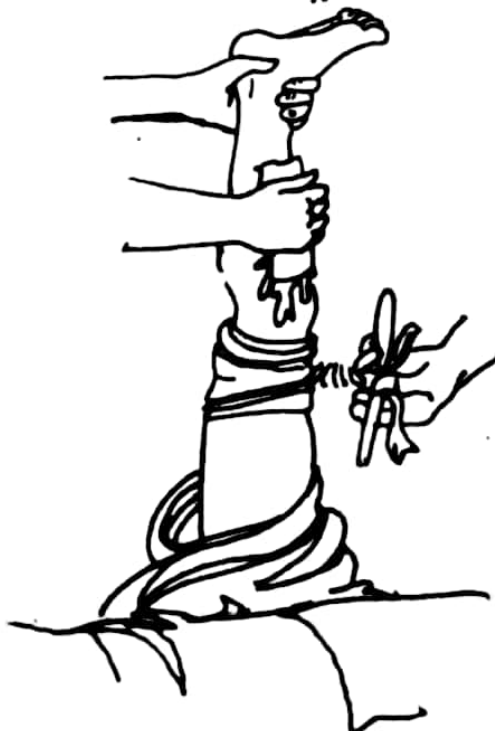
ضربِ تمازت اور تکانِ تمازت (گرمی کی تھکان) میں فرق

گرمی کی شدت سے پیدا ہونے والے تشویشناک حالات سے بچنے کے لیے موسم گرما میں ہمیشہ دن بھر وافر مقدار میں سکنجبین یا نمکین پانی پئیں۔

زخم سے بہتے ہوئے خون کو بند کرنے کا طریقہ

۱۔ زخمی عضو کو اوپر اٹھادیں۔

۲۔ صاف کپڑے کے ساتھ (اگر صاف کپڑا نہیں تو اپنے ہاتھ کے ساتھ) زخم کو بالکل اوپر سے دبائیں۔ جب تک خون بند نہ ہو جائے دباتے رکھیں۔ اس عمل کے لیے ۱۵ منٹ سے ایک گھنٹہ یا اس سے بھی زیادہ وقت لگ سکتا ہے۔

۳۔ اگر زخم کے اوپر دباؤ ڈالنے سے بھی خون بند نہ کیا جا سکے اور زخمی شخص کا بہت سارا خون ضائع ہو رہا ہو تو مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں:

- زخم پر بدستور دباؤ ڈالتے رہیں۔
- زخمی حصے کو جتنا بھی اٹھائے رکھ سکیں، اٹھائیں رکھیں۔
- بازو یا ٹانگ کو زخم کے جتنا بھی قریب (زخم اور جسم کے درمیان) آپ باندھ سکتے ہیں باندھ دیں۔ اتنا کسیں کہ خون بند ہو جائے۔ لیکن اتنا بھی نہ کسیں کہ ٹانگ یا بازو کا رنگ نیلا پڑ جائے۔

متاثرہ عضو کو باندھنے کے لیے تہ کیا

ہوا کپڑا یا چوڑی پٹی استعمال کریں، دھاگہ یا تار ہرگز استعمال نہ کریں۔

احتیاطیں

- متاثرہ عضو کو صرف اسی صورت میں باندھیں جب شدید جریان خون زخم پر براہ راست دباؤ ڈالنے سے بھی روکا نہ جا سکے۔
- ہر آدھ گھنٹے کے بعد بندھن کی مزید ضرورت کا اندازہ کریں اور دوران خون کے لیے بندھن کو کھول دیں۔ بندھن کو زیادہ دیر باندھے رکھنے سے بازو یا ٹانگ کا اتنا نقصان ہو سکتا ہے کہ اسے کاٹنا پڑے۔
- جریان خون بند کرنے کے لیے مٹی کا تیل، چونا، مٹی، کافی یا گوبر کا استعمال ہرگز نہ کریں۔
- شدید جریان خون یا چوٹ کی صورت میں صدمہ کی روک تھام کے لیے مریض کے پاؤں اوپر اور سر نیچا کر دیں۔

نکسیر بند کرنے کا طریقہ

۱۔ خاموشی سے بیٹھ جائیں

۲۔ جب تک نکسیر بند نہ ہو ناک کو چٹکی بھرے رکھیں۔ (دبائے رکھیں)

اگر اس سے بھی خون بند نہ ہو تو..... روئی کے گالے سے نتھنے اس طرح بند کر دیں کہ گالے کا کچھ حصہ ناک سے باہر رہے۔ اگر ممکن ہو تو ناک میں روئی کا

کالار کھنے سے پہلے روئی کو ہائیڈروجن پر آکسائیڈ، ویسیلین، یا لیڈوکین مع ایپی نیفرین (Lidocaine with Epinephrine) میں بھگو ڈالیں۔ پھر ناک کو دوبارہ زور سے چٹکی بھریں۔ کم از کم دس منٹ سے پہلے نہ چھوڑیں۔

نکسیر بند ہونے کے بعد روئی کو چند گھنٹے تک ناک ہی میں رہنے دیں۔ پھر بڑی احتیاط کے ساتھ اسے باہر نکال لیں۔ ناک میں جما ہوا خون نہ کریدیں کیونکہ اس سے خون دوبارہ بہنا شروع ہو جائے گا۔

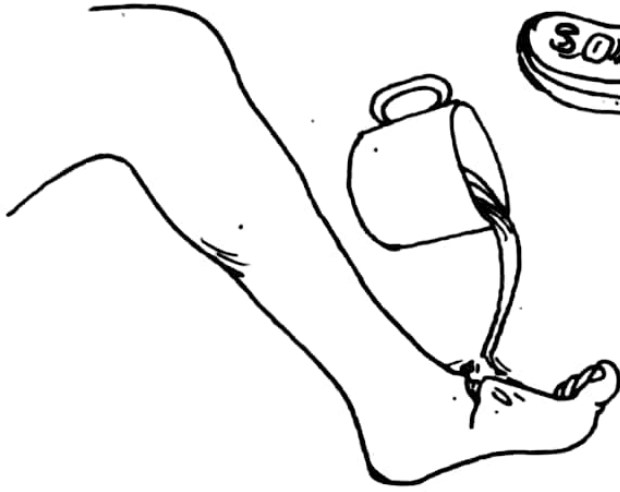
اگر کسی کی ناک میں سے اکثر خون بہنے کی شکایت ہو تو وہ دن میں دو بار ناک کے اندر تھوڑی سی ویسلین لگائے۔

مالٹے، ٹماٹر، اور دیگر پھل کھانے سے وریدوں کو طاقت ملتی ہے جس سے نکسیر کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

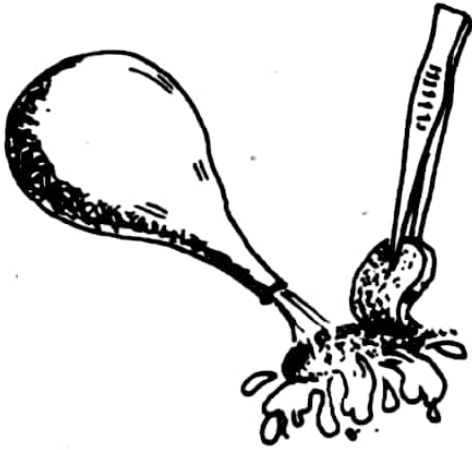
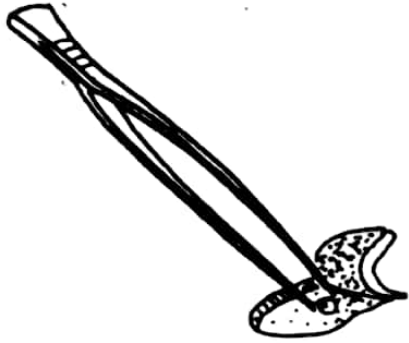
عمر رسیدہ لوگوں کی ناک کے پچھلے حصے سے خصوصاً خون بہتا ہے۔ یہ جریان خون ناک کو چٹکی بھرنے سے بند نہیں کیا جا سکتا۔ ایسی حالت میں مریض کے منہ میں کارک (ڈاٹ)، مکئی کا ٹکا یا ایسی کوئی اور شے اس کے دانتوں میں دبا کر اسے آگے کی طرف جھکا کر خاموشی سے بٹھا دیں حتیٰ کہ خون بہنا بند ہو جائے۔ مریض کوئی چیز نگلنے کی کوشش نہ کرے۔ منہ میں کارک ہونے سے مریض نگل نہیں سکتا۔ یوں خون کو جمنے کا موقع مل جاتا ہے۔

چیر، خراش اور چھوٹے زخم

> عفونتوں کی روک تھام اور زخموں کے بھرنے کے لیے صفائی اول درجہ کی اہمیت رکھتی ہے۔

زخم کا علاج کرنے کے لیے:

پہلے صابن اور پانی سے اپنے
ہاتھ اچھی طرح دھوئیں۔
پھر زخم کو صابن اور ابلے ہوئے
پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔

زخم صاف کرتے وقت یقین کرلیں کہ آپ نے ساری گندگی صاف کرلی ہے۔

جلد کے ٹکڑے اٹھا کر ان کے نیچے سے
صفائی کریں۔ گندگی کے ذرے صاف کرنے
کے لیے چمٹی یا کوئی اور اوزار استعمال کریں
مگر استعمال کرنے سے پہلے ہمیشہ انہیں ابال
لیں تاکہ ان کے جراثیم سے پاک ہونے کا یقین
ہو جائے۔

اگر ممکن ہو تو سرنج یا سکشن بلب
(suction bulb) کے ساتھ زخم پر ابلا
ہوا پانی ڈالیں۔
گندگی کا کوئی بھی ٹکڑا، جو زخم میں رہ
جائے عفونت کا باعث بن سکتا ہے۔

زخم پر کبھی بھی جانوروں یا انسانوں کا فضلہ یا مٹی نہ لگائیں۔ یہ کزاز جیسی خطرناک عفونتوں کا باعث بن سکتا ہے۔

زخم میں شراب، آیوڈین ٹنکچر، یا مرتھی اولیٹ (Merthiolate) براہ راست کبھی نہ ڈالیں۔ ایسا کرنے سے نہ صرف گوشت کو نقصان پہنچے گا بلکہ شفایابی کے عمل میں بھی تاخیر ہوگی۔ صابن اور پانی استعمال کریں۔ صاف ستھرا زخم دوا کے بغیر بھی ٹھیک ہو جاتا ہے۔

چیر، خراش یا زخم لگے ہوئے شخص کو فوراً تریاقِ کزاز Tetanus Toxoid کا ٹیکہ لگائیں ۔ اگر کزاز کی روک تھام کا ٹیکہ اسے پہلے نہ لگایا گیا ہو تو اسے دو مہینے تک ہر ماہ ایک ایک ٹیکہ لگائیں۔

بڑے چیر اور ان کو بند کرنے کا طریقہ

نہایت صاف قسم کے تازہ چیر کے کناروں کو اگر اکٹھا کر کے جوڑ دیا جائے تو وہ جلد ٹھیک ہو جائے گا۔

گہرے چیر کو صرف ایسی صورت میں بند کریں جب کہ مندرجہ ذیل تمام باتیں درست ہوں :

- چیر بارہ گھنٹے سے زیادہ پرانا نہیں ہے۔
- چیر بڑا صاف اور سیدھا ہے۔ اور
- اسے بند کرنے کے لیے اسی دن کسی کارکن صحت کی خدمات حاصل کرنا ناممکن ہے۔

چیر کو بند کرنے سے پہلے اُسے ابلے ہوئے پانی اور صابن سے اچھی طرح دھولیں۔ اگر ممکن ہو تو پانی اور سرنج سے بھی اسے اچھی طرح صاف کرلیں۔ اس بات کے متعلق بالکل یقین کرلیں کہ چیر میں کسی جگہ کوئی گند گی چھپی نہ رہے۔

چیر بند کرنے کے دو طریقے ہیں۔

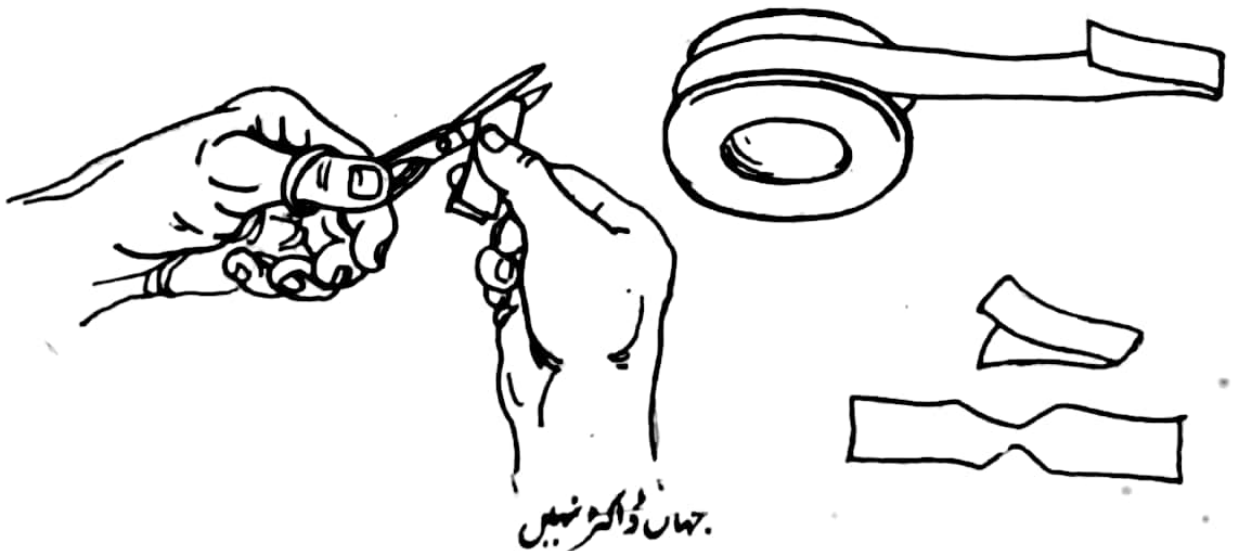
۱۔ لیس دار فیتے کی "تتلی نما" پٹیاں

جہاں ڈاکٹر نہیں

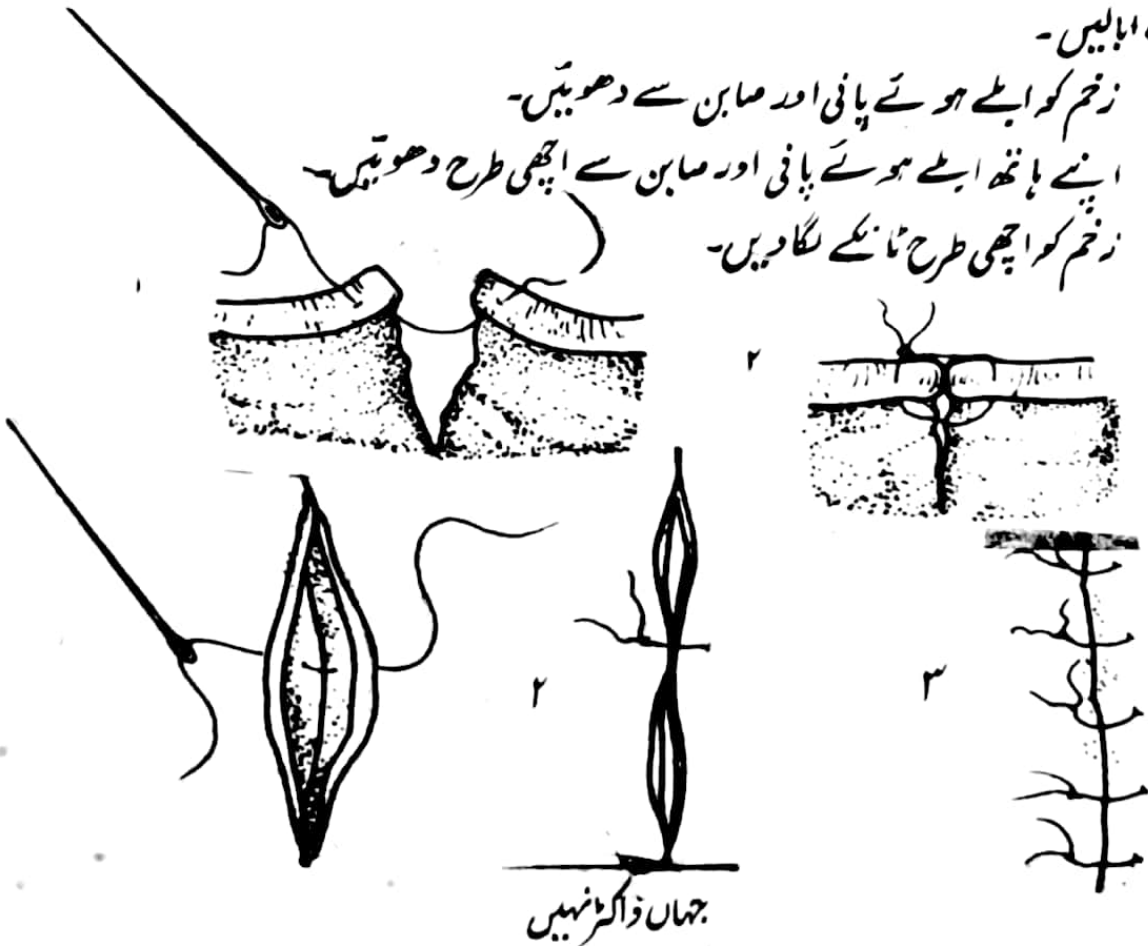
۲۔ دھاگے کے ٹانکے

یہ معلوم کرنے کے لیے کہ آیا چیر کو ٹانکوں کی ضرورت ہے یا نہیں دیکھیں کہ کیا جلد کے کنارے خود بخود اکٹھے ہوتے ہیں؟۔ اگر ہوتے ہوں تو عموماً ٹانکوں کی ضرورت نہیں ہوتی۔

زخم کو ٹانکے لگانے کے اقدامات

۱ سلائی والی سوئی اور ایک باریک دھاگے (نائیلان یا ریشم بہترین ہے) کو ۱۰ منٹ تک ابالیں۔

۲ زخم کو ابلے ہوئے پانی اور صابن سے دھوئیں۔

۳ اپنے ہاتھ ابلے ہوئے پانی اور صابن سے اچھی طرح دھوئیں۔

۴ زخم کو اچھی طرح ٹانکے لگا دیں۔

پہلا ٹانکہ زخم کے درمیان میں لگا کر اس پر گرہ لگا کے باندھ دیں۔ (۱ اور ۲)۔ سارے چیر کو بند کرنے کے لیے اس طرح کے اور ٹانکے لگائیں (۳)۔ ٹانکوں کو چھ سے بارہ دن تک ان کی حالت میں رہنے دیں۔ (چہرے کے ٹانکوں کے لیے چھ دن، جسم کے ٹانکوں کے لیے آٹھ دن، ہاتھ یا پاؤں کے ٹانکوں کے لیے بارہ دن)۔ پھر ٹانکے نکال دیں۔ گرہ کی ایک طرف سے دھاگہ کاٹ کر پھر گرہ کو کھینچیں حتیٰ کہ سارا دھاگہ باہر نکل آئے۔

انتباہ

صرف وہی زخم بند کریں جو بہت صاف ہوں اور بارہ گھنٹے سے کم عرصہ پرانے ہوں۔ پرانے، گندے یا عفونت زدہ زخموں کو کھلا ہی رکھا جانا چاہیئے۔ انسان یا کتے یا دیگر جانوروں کے دانتوں سے لگے ہوئے زخم بھی کھلے ہی چھوڑ دینے چاہیئں۔ انہیں بند کرنا خطرناک عفونتوں کا باعث بن سکتا ہے۔

اگر کسی بند کیے ہوئے زخم میں عفونت کی نشانیاں ظاہر ہو جائیں تو فوراً ٹانکے نکال کر زخم کھلا چھوڑ دیں۔

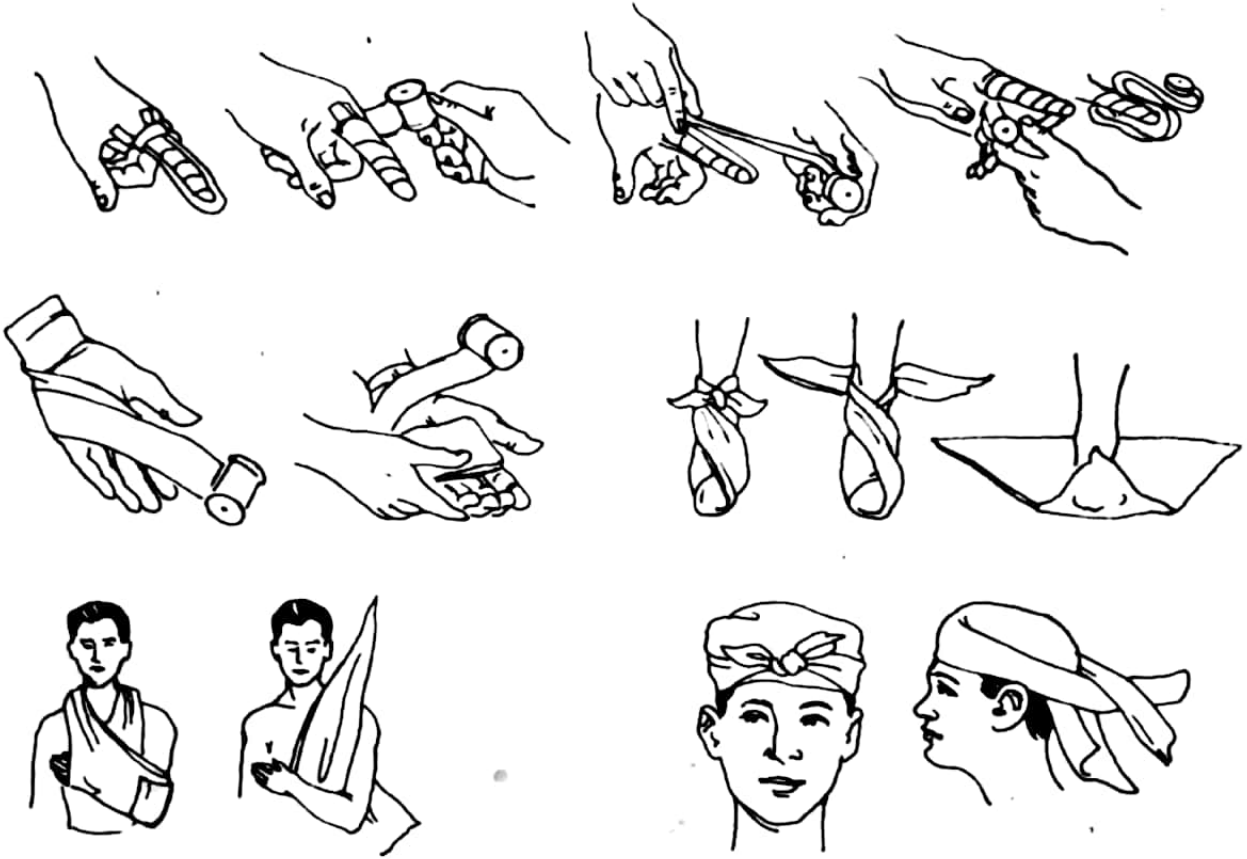
پٹیاں

پٹی زخم صاف رکھنے کے لیے استعمال ہوتی ہے۔ اس وجہ سے، پٹیوں یا کپڑے کے اور ٹکڑوں کو، جو زخموں کو ڈھانپنے کے لیے استعمال ہوتے ہیں، بذات خود صاف ہونا چاہیئے۔ پٹی والے کپڑے کو پہلے اچھی طرح صابن سے دھو کر استری سے یا گرد و غبار سے پاک جگہ پر دھوپ میں سکھا لیا جانا چاہیئے۔

اگر ممکن ہو تو پٹی باندھنے سے پہلے زخم کو مطہر (unsterile) ململ کی گدی سے ڈھانپ دیں۔ یہ گدیاں عموماً بند لفافوں میں دوا فروشوں کی دکانوں پر دستیاب ہیں یا آپ خود بھی اپنے لیے مطہر ململ یا کپڑا تیار کر کے اسے موٹے کاغذ میں لپیٹ کر لیس دار فیتے سے بند کر دیں۔ پھر اسے تنور میں ۲۰ منٹ تک پکائیں۔ تنور میں کپڑے کے نیچے پانی کا برتن رکھنا انہیں جلنے سے بچاتا ہے۔

گندی یا گیلی پٹی سے پٹی نہ ہونا ہی بہتر ہے۔

اگر کوئی پٹی گیلی ہو جاتے یا اس کے نیچے گندگی گھس جاتے تو پٹی اتار دیں۔ چیر کو دوبارہ دھو کر صاف پٹی لگائیں۔

پٹیوں کے نمونے

احتیاط

خبردار! کسی عضو پر باندھی جانے والی پٹی اتنی کسی ہوئی نہ ہو کہ وہ خون کی گردش ہی روک دے۔

بیشتر چھوٹی رگڑوں اور چیروں کو پٹیوں کی ضرورت نہیں پڑتی۔ وہ اسی صورت میں بہتر طور پر شفایاب ہوتی ہیں جب ان کو صابن اور پانی سے دھو کر ہوا میں کھلا چھوڑ دیا جائے۔ سب سے اہم بات ان کی صفائی ہے۔

عفونت زدہ زخم

پہچان اور علاج

عفونت زدہ زخم کی نشانیاں:

- سرخی، سوجن، گرمی، اور درد
- پیپ
- بدبو (سرانڈ)

اگر عفونت جسم میں سرایت کر رہی ہو تو.......

- بخار ہو جاتا ہے۔
- زخم پر ایک سرخ لکیر بن جاتی ہے۔
- لمفائی گلٹیاں سوجھ کر نرم ہو جاتی ہیں۔ لمفائی گلٹیوں کو اکثر اوقات "غدود" کہا جاتا ہے۔ یہ جراثیم کے لیے چھوٹے چھوٹے پھندے ہیں۔ عفونت زدہ ہو کر یہ جلد کے نیچے چھوٹے چھوٹے ڈھیلے بنا لیتی ہیں۔

۱ کان کے پیچھے سوجی ہوئی لمفائی گلٹیاں، سر یا کھوپڑی کی عفونت کی طرف اشارہ کرتی ہیں۔ یہ اکثر اوقات پھوڑوں یا جوؤں سے پیدا ہوتی ہیں۔ ان کا سبب خسرہ بھی ہو سکتا ہے۔

۲ کان کے نیچے یا گردن پہ سوجی گلٹیاں، کان، چہرے اور سر کی عفونت کی نشاندہی کرتی ہیں۔ تپ دق کی صورت میں بھی یہ ہو سکتا ہے۔

۳ جبڑے کے نیچے سوجی گلٹیاں دانتوں یا گلے کی عفونتوں کی نشاندہی کرتی ہیں۔

۴ بغل میں سوجی ہوئی گلٹیاں ، بازوؤں ، سر یا چھاتی کی عفونتوں (یا بعض اوقات چھاتی کے سرطان) کی نشاندہی کرتی ہیں۔ (پچھلے صفحے پر تصویر میں تیر کا نشان دیکھیں)۔

۵ جنگاسہ میں سوجھی گلٹیاں ، ٹانگ ، پاؤں ، اعضائے تناسل یا پیٹھ کی عفونتوں کی نشاندہی کرتی ہیں۔ (پچھلے صفحے پر تصویر میں تیر کا نشان دیکھیں)۔

عفونت زدہ زخموں کا علاج

○ دن میں چار دفعہ ، بیس منٹ تک زخم پر گرم گدی رکھیں۔ عفونت زدہ ہاتھ یا پاؤں کو گرم پانی کی بالٹی میں رکھیں جس میں صابن یا پوٹاشیم پرمیگنیٹ (چٹکی یا لال دوائی) (ایک چھوٹا چمچ ایک بالٹی میں) ملا ہوا ہو۔

○ عفونت زدہ عضو کو آرام دہ حالت میں اور (دل کی سطح سے) بلند رکھیں۔

○ اگر عفونت تشویشناک ہو یا اگر مریض کو کزاز کا کوئی ٹیکہ نہ لگا یا گیا ہو تو پنسلین کی طرح کی کوئی جراثیم کش دوا استعمال کریں۔

انتباہ

اگر زخم سے بدبو آئے ، یا اس سے بھورے یا سرمئی رنگ کی کوئی پتلی سی چیز رسے یا اس کے گرد کی جلد سیاہ ہو جائے اور ہوا کے بلبلے یا چھالے بنالے تو یہ گھمبیر ہو سکتا ہے۔ طبی امداد جلد حاصل کریں۔ ورنہ اتنا گھمبیر کے لیے دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔

خطرناک عفونت کے حامل زخم

ان زخموں کے خطرناک عفونت زدہ ہونے کے امکانات سب سے زیادہ ہیں:

○ گندے زخم یا ، گندی چیزوں سے لگے ہوئے زخم۔

○ چھید اور دیگر گہرے زخم جن سے زیادہ خون نہیں بہتا۔

○ مویشی خانوں سے لگے ہوئے زخم۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

- دانتوں کے زخم
- بندوق کی گولی کے زخم۔

ایسے "پرخطر" زخموں کی خاص دیکھ بھال

۱۔ زخم کو ابلے ہوتے پانی اور صابن سے اچھی طرح دھوئیں۔ گندگی کے تمام ذرے، جما ہوا خون اور مردہ یا شدید نقصان رسیدہ گوشت کے تمام ٹکڑے اتار دیں۔ سرنج سے زخم کی گندگی کو اچھی طرح دھو ڈالیں۔

۲۔ زخم کو پوٹاشیم پرمیگنیٹ (ایک بالٹی پانی میں ایک چھوٹا چمچ پنکی یا لال دوائی) والے ابلے ہوتے پانی میں ڈبونے کے بعد اوپر جنشن وائیلٹ لگادیں یا اس میں تھوڑی سی جراثیم کش مرہم ڈال کر اوپر صاف پٹی کر دیں۔

۳۔ اگر زخم بہت گہرا ہو، دانت سے کاٹا ہو یا اگر اب بھی اس کے اندر گندگی رہ جانے کا امکان ہو تو جراثیم کش دوا استعمال کریں۔ اس کے لیے اینپی سیلین بہترین دوا ہے۔ کیپسول دیں لیکن اگر حالت تشویشناک ہو تو اینپی سیلین کا ٹیکہ لگائیں۔ اگر آپ اینپی سیلین استعمال نہیں کر سکتے تو پنسلین، ٹیٹرا سائیکلین یا کوئی سلفا کی دوا استعمال کریں۔ خوراک (مقدار) کے لیے سبز اوراق دیکھیں!

۴۔ اس قسم کے زخم کو کبھی ٹانکوں یا "تتلی نما" پٹیوں سے بند نہ کریں۔ زخم کو کھلا چھوڑ دیں۔

جنہیں ابھی تک کزاز (تشنج) کی روک تھام کا ٹیکہ نہیں لگایا گیا انہیں اس مہلک بیماری کا بہت خطرہ ہے۔ انہیں چاہیئے کہ اس قسم کے زخم لگنے کے فوراً بعد پنسلین یا اینپی سیلین استعمال کریں چاہے زخم چھوٹا ہی کیوں نہ ہو۔ یوں خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

اگر اس قسم کا زخم نہایت شدید ہو تو، جسے کزاز کی روک تھام کا ٹیکہ نہیں لگایا گیا اسے چاہیئے کہ وہ ایک ہفتہ یا اس سے زیادہ عرصہ کے لیے بڑی مقداروں میں پنسلین یا اینپی سیلین استعمال کرے۔ کزاز کا تریاق بھی استعمال کیا جا سکتا ہے مگر اس کے استعمال میں ضروری احتیاطیں پیش نظر رکھیں۔

گولی، چاقو اور دیگر تشویشناک چیزوں کے زخم

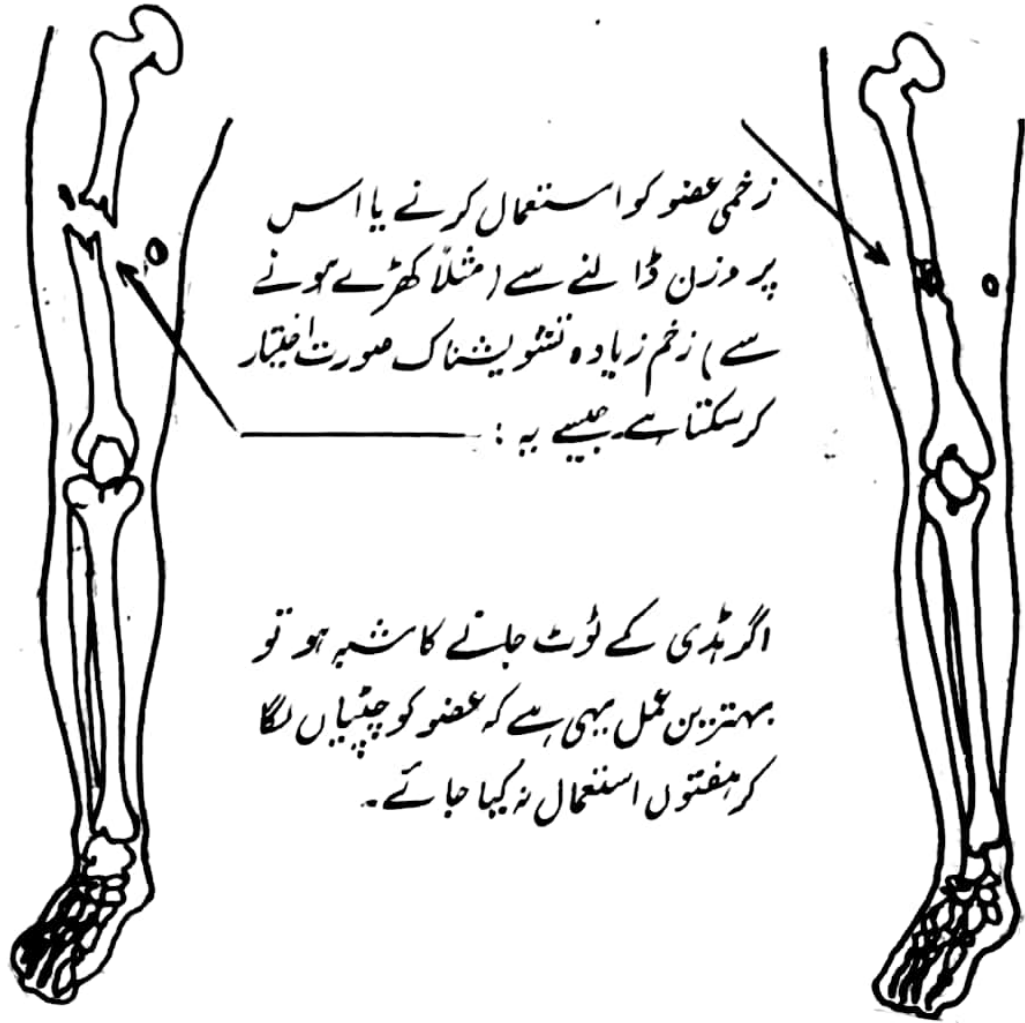
عفونت کا خطرہ گولی یا چاقو سے لگا ہوا ہر گہرا زخم بہت خطرناک ہونے کے امکانات رکھتا ہے۔ اسی وجہ سے کوئی جراثیم کش دوا (پنسلین یا ایمپی سیلین قابل ترجیح ہیں) ایک دم استعمال کی جانی چاہیئے۔

جن لوگوں کو کزاز کے حفاظتی ٹیکے نہیں لگے ان کو کزاز کے تریاق کے ساتھ یہ ٹیکے بھی لگاتے جانے چاہیئں۔ اگر ممکن ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

بازوؤں اور ٹانگوں پر گولیوں کے زخم

- اگر زخم سے بہت زیادہ خون بہہ رہا ہو تو اس کتاب میں بتائے ہوتے طریقے کے مطابق خون کو بند کریں۔
- اگر جریان خون تشویشناک نہ ہو تو تھوڑی دیر تک زخم سے خون بہنے دیں۔ اس سے زخم کی صفائی میں مدد ملے گی۔
- زخم کو ابلے ہوتے پانی اور صابن سے دھو کر اوپر صاف مٹی لگا دیں۔ بندوق سے لگے ہوئے زخموں کی صورت میں زخم کو صرف سطح پر سے (با ہر سے) ہی صاف کریں۔ سوراخ میں کسی چیز کو نہ گھوسیڑنا (ڈالنا) ہی عموماً بہتر عمل ہوتا ہے۔
- جراثیم کش دوائیں دیں۔

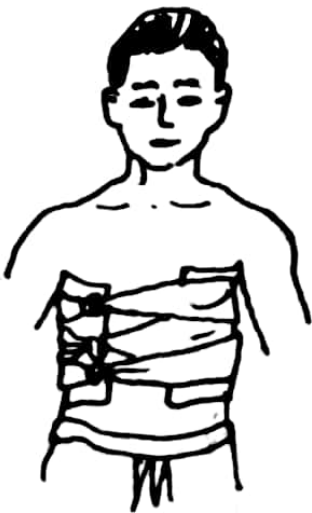
احتیاط

اگر ہڈی کو گولی لگ جانے کا کوئی خدشہ ہو تو غالباً ہڈی ٹوٹ گئی ہے ملا گلے صفحہ پر تصویر کا نشان دیکھیں۔

اگر ہڈی کی شکستگی مشکوک ہو تو اس مقام پر مالش نہ
کریں کیونکہ اس سے شکستگی بڑھ جائے گی اور اسے صحتیاب
کرنا مشکل تر ہوجائے گا۔

اس طرح زخم جلد ٹھیک ہو جائے گا اور اس کے عفونت زدہ ہونے کے امکانات بھی کم
ہوں گے۔

نہیں

زخمی ٹانگ سے چلنا یا ٹانگ کو لٹکا کر بیٹھنا شفایابی کے عمل کو سست کر دیتا ہے اس سے یقیناً عفونت پیدا ہوتی ہے۔

گولی لگے ہوئے یا کوئی اور تشویشناک زخم لگے ہوئے بازو کو سہارا دینے کے لیے اس طرح کی فلاخن نما پٹی استعمال کریں۔

سینے کے گہرے زخم

سینے کے زخم بہت خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔ فوراً طبی امداد حاصل کریں۔

- اگر زخم پھیپھڑوں تک پہنچ چکا ہو، جس سے مریض سانس لیتا ہو تو سوراخ میں سے ہوا اندر داخل ہوتی ہو تو زخم کو ایک دم ڈھانپ دیں تاکہ مزید ہوا اندر داخل نہ ہو سکے۔
- ململ کی گدی یا صاف پٹی پر ویسلین یا نباتی گھی لگا کر سوراخ کے اوپر اس طرح کس کر باندھ دیں۔ اگر ویسلین یا نباتی تیل نہ ملے تو کسی صاف کپڑے کو تہ

کر کے ایک گدی بنا کر، زخم کے اوپر رکھ کر پٹی باندھ دیں۔
- زخمی شخص کو آرام دہ حالت میں رکھیں۔
- اگر صدمہ کی نشانیاں ظاہر ہوں تو مناسب علاج کریں۔
- جراثیم کش اور دافع درد دوائیں دیں۔

سر میں گولی کے زخم

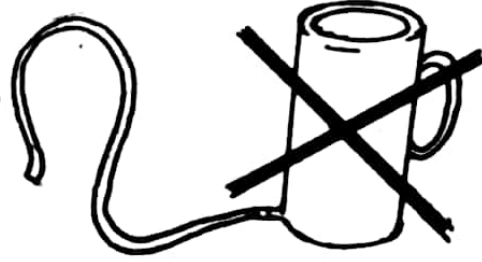
- زخم کو صاف پٹی سے ڈھانپ دیں
- زخمی کو آدھ بیٹھک "حالت میں رکھیں۔
- جراثیم کش دوائیاں (پنسلین) دیں۔
- طبی امداد حاصل کریں۔

پیٹ کے گہرے زخم

شکم اور انتڑیوں کا ہر زخم خطرناک ہوتا ہے۔ اس لیے فوراً طبی امداد حاصل کرنے کی کوشش کریں مگر دریں اثناء :

- زخم کو صاف کپڑے سے ڈھانپ دیں۔
- اگر انتڑیاں زخم سے باہر نکلی ہوئی ہوں تو انہیں ابلے ہوئے ہلکے سے نمکین پانی میں بھگوئے ہوئے کپڑے سے ڈھانپ دیں
- انتڑیوں کو واپس اندر دھکیلنے کی کوشش نہ کریں۔
- اگر زخمی شخص صدمہ کی حالت میں ہو تو اس کے پاؤں اس کے سر سے اونچے کر کے اسے لٹا دیں۔

اسے کچھ کھلائیں نہ پلائیں۔ اگر زخمی شخص
شدید پیاسا ہو تو کپڑے کا ٹکڑا پانی میں بھگو
کر اسے چوسنے کو دیں۔

حقنہ کبھی نہ دیں چاہیے۔ اس کا معدہ
سوجھ جائے اور وہ کئی دن تک پاخانہ نہ
کر سکے۔ اگر آنت پھٹ چکی ہو تو حقنہ یا
مسہل اس کی موت کا سبب بن سکتا
ہے۔

جراثیم کش ادویہ کے ٹیکے لگائیں۔
(ہدایات کے لیے اگلا صفحہ دیکھیں)

کارکن صحت کا انتظار نہ کریں۔ زخمی کو فوراً قریب ترین اسپتال
یا مرکزِ صحت میں لے جائیں۔ جراحی کی ضرورت پڑے گی۔

آنت کے زخم کے لیے دوا

(اپنڈکس کے درد اور معدے کے غلاف کی سوزش کے لیے بھی)

جب تک طبی امداد نہ ملے مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں:

۱۔ ہر چار گھنٹے بعد ایک گرام ایمپی سیلین (۲۵۰ ملی گرام کے چار ایمپیول) کا ٹیکہ لگائیں۔

۲۔ اگر ایمپی سیلین موجود نہ ہو تو:

فوراً پانچ ملین اکائیوں (یونٹ) پر مشتمل پنسلین کا ٹیکہ لگائیں۔ اس کے بعد ہر چار گھنٹے بعد ایک ملین اکائیوں (یونٹ) کا ٹیکہ لگائیں۔ پنسلین کے ساتھ ہی مندرجہ ذیل میں سے ایک کا ٹیکہ لگائیں:

(۱) دو (۲) ملی لیٹر (ایک گرام) سٹریپٹومائی سین دن میں ۲ بار۔ یا

(۲) ۲۵۰ ملی گرام کے ۲ ایمپیول کلورم فینی کول ہر چار گھنٹے بعد۔

اگر یہ دوائیاں ٹیکوں کی صورت میں دستیاب نہ ہوں تو ایمپی سیلین یا پنسلین، کو کلورم فینی کول یا ٹیٹرا سائیکلین کے ساتھ بہت تھوڑے پانی میں ملا کر مریض کو پلا دیں۔

انتڑیوں کے فوری توجہ طلب مسائل (سُول)

سُول: آنتڑیوں کی بیشتر اچانک پیدا ہونے والی شدید حالتوں کا نام سُول ہے جن میں موت کو روکنے کے لیے عموماً برمحل جراحی کی ضرورت پیش آتی ہے۔ اپنڈکس کا درد (ورم زائدہ)، (سوزش غشائے مصلی) معدے کے غلاف کی سوجن اور مسدود آنت اسی کی مثالیں ہیں۔ جب تک کہ سرجن (جراح شکم کو پھاڑ کر اندر دیکھ لے اُس وقت تک عموماً سُول کی وجہ غیر یقینی ہوتی ہے۔

اگر کسی شخص کو قے کے ساتھ پیٹ میں مسلسل شدید درد ہوتا ہو، مگر اسہال نہ آئیں، تو سُول مشتبہ ہے۔

سُول

اسپتال لے جائیں کیونکہ شاید جراحی کی ضرورت پڑے۔

- بتدریج بڑھنے والا شدید درد
- قبض
- سبز رنگ کی بدبودار قے
- سوجا ہوا شکم جس پر مریض کسی کو ہاتھ نہیں لگانے دیتا۔
- سخت بیمار

کم تشویشناک بیماری

گھر پر ہی یا مرکز صحت میں اس کا علاج ہو سکتا ہے۔

- درد جو کبھی ہوتا ہے اور کبھی نہیں (مروڑ)
- متعدل یا شدید اسہال
- بعض اوقات عفونت کے نشانات، شاید زکام یا گلے کی خرابی۔
- مریض کو پہلے بھی ایسے درد کی شکایت ہوتی ہے۔
- صرف متعدل بیمار۔

سول کی نشانیوں کے حامل مریض کو فوراً ہسپتال پہنچا دیں۔

مسدود (بند) آنت

سُول اس وقت ہوتا ہے جب کوئی چیز آنت کے کسی حصے میں اٹک کر اسے اس طرح بند کر دے کہ خوراک اور پاخانہ اس میں سے نہ گزر سکیں۔ اس کے عام اسباب مندرجہ ذیل ہیں۔

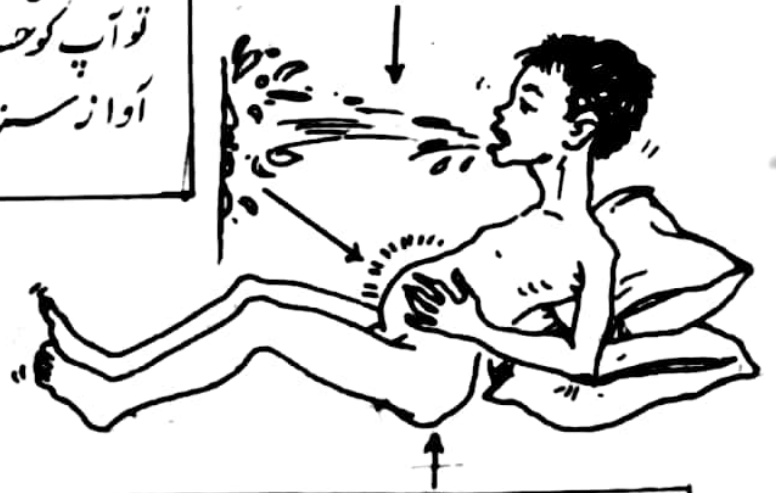
- گول کرموں کی گیند یا گرہ۔
- آنت کے کسی حصے کو جھلی بھر جانے سے فتق (ہرنیا) بن جانا۔

○ بعض کے ایک حصہ کا اپنے نیچے والے حصے میں پھسل جانا۔

سوال کی نظر بظاہر قسم میں رکاوٹ (مسدود آنت) کی کچھ نشانیاں ظاہر ہوتی ہیں۔ چونکہ نقصان رسیدہ آنت کو حرکت کرنے سے تکلیف ہوتی ہے اس لیے یہ حرکت کرنا بند کر دیتی ہے۔

مسدود (بند) آنت کی نشانیاں

اچانک بہت زور سے قے آنا۔ ایسی قے ایک میٹر یا اس سے بھی زیادہ فاصلے پر گر سکتی ہے۔ شاید اس میں سبز صفرا ملا ہوا ہو یا یہ پاخانہ کی طرح بدبودار بھی ہو سکتی ہے شاید یہ ویسی دکھائی بھی دے۔

شکم میں مسلسل شدید درد۔ اس بچہ کا شکم سوجا سخت اور پُر درد ہے۔ چھونے سے درد میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس لیے وہ اپنے شکم کو بچانے کی کوشش کرتا اور اپنی ٹانگوں کو دُھرا کیے رکھتا ہے۔ اس کا شکم اکثر اوقات 'خاموش' رہتا ہے (یعنی اگر آپ اس پر کان لگائیں تو آپ کو حسب معمول کی "گڑگڑ" والی آواز سنائی نہیں دیتی)۔

اسے عموماً قبض رہتا ہے یعنی پاخانہ بہت کم یا بالکل نہیں آتا۔ اگر اسہال ہوں تو بہت ہی تھوڑے تھوڑے آتے ہیں۔ کبھی کبھار پاخانے کے ذریعے صرف خون آلودہ کفنہ بلغم) ہی آتی ہے۔

ایسے شخص کو ایک دم ہسپتال لے جائیں۔ اس کی جان خطرے میں ہے۔ اس تکلیف کے لیے شاید جراحی کی ضرورت پڑے۔

ورم زائدہ اور معدے کے غلاف کی سوزش

- یہ خطرناک حالتیں عموماً جراحی طلب ہوتی ہیں۔ طبی امداد جلد حاصل کریں۔
- **ورم زائدہ:** (اندھی آنت کی عفونت ہے)

زائدہ یعنی اندھی آنت ایک انگلی نما تھیلی ہے جو شکم کے نچلے حصہ کی داہنی طرف بڑی آنت سے جڑی ہوئی ہے، عفونت زدہ اندھی آنت (زائدہ) بعض اوقات پھٹ کر آنت اور معدے کے غلاف کی سوزش (سوزشِ غشائے مصلی) پیدا کرتی ہے۔

- سوزش غشائے مصلی سے مراد آنت کے بیرونی غلاف کی سطح کی شدید اور تشویشناک عفونت ہے۔ یہ (زائدہ) اندھی آنت یا آنت کے کسی اور حصے کے پھٹنے یا چاک ہو جانے کا نتیجہ ہوتی ہے

ورم زائدہ کی نشانیاں

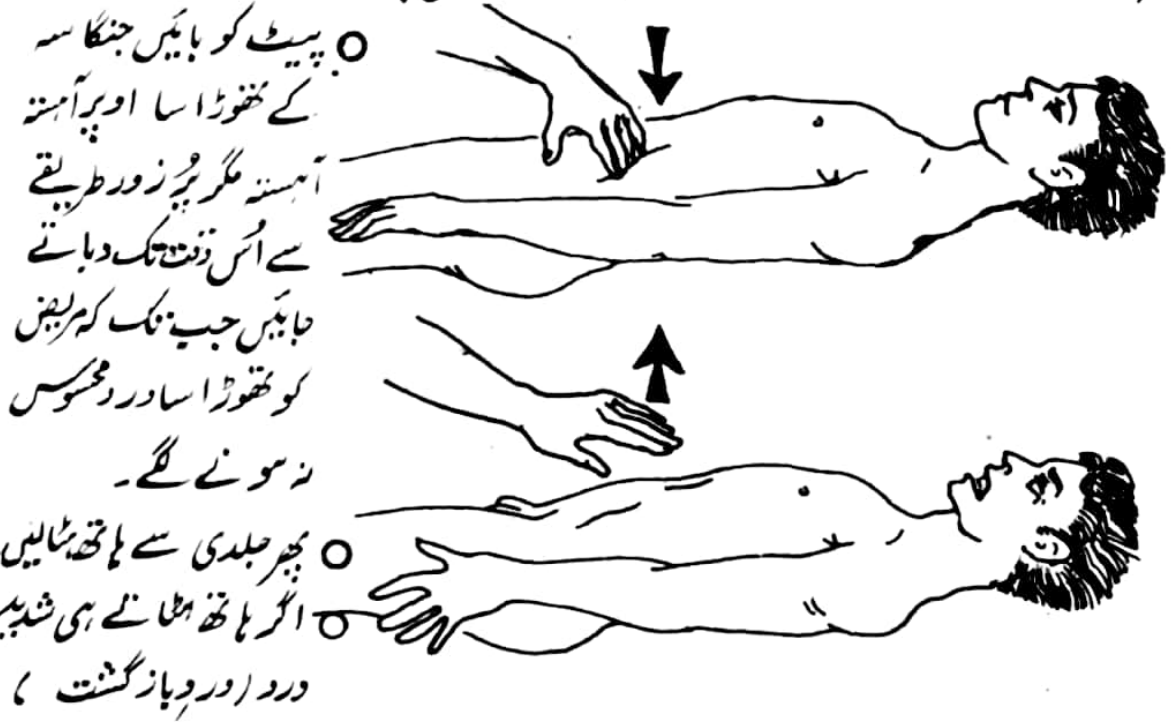
- ورم زائدہ کی خاص نشانی یہ ہے کہ شکم میں مسلسل درد ہوتا جس کی شدت بڑھتی رہتی ہے۔
- درد اکثر اوقات ناف ("ڈھنی") کے گرد شروع ہوتا ہے مگر جلد ہی نیچے داہنی طرف کو پھیل جاتا ہے۔

○ بھوک میں کمی، قے، قبض اور ہلکا سا بخار بھی ہو سکتا ہے۔

ورم زائدہ (اپنڈکس کے درد) اور سوزش غشائے مصلی (معدے اور آنت کے غلاف کی سوزش) کا معائنہ

○ پیٹ کو بائیں جنگاسہ کے تھوڑا سا اوپر آہستہ آہستہ مگر پر زور طریقے سے اُس وقت تک دباتے جائیں جب تک کہ مریض کو تھوڑا سا درد محسوس نہ ہونے لگے۔

○ پھر جلدی سے ہاتھ ہٹالیں۔

○ اگر ہاتھ ہٹانے ہی شدید درد (دردِ بازگشت) محسوس ہو تو غالباً ورم زائدہ یا سوزش غشائے مصلی ہے۔

○ اگر بائیں جنگاسہ پر کوئی دردِ بازگشت نہ ہو تو یہی عمل دائیں جنگاسہ پر بھی آزمائیں۔

اگر کسی کو اپنڈکس کا درد (ورم زائدہ) یا سوزش غشائے مصلی / معدے اور آنت کے غلاف کی سوزش ہو تو:

○ طبی امداد حاصل کرنے کی فوراً کوشش کریں۔ اگر ممکن ہو تو مریض کو کسی ایسی جگہ لے جائیں جہاں اس کی جراحی ہو سکے۔

○ مریض کو کچھ کھلائیں نہ پلائیں اور نہ ہی اسے حقنہ دیں۔ اگر مریض میں نابید گی کی نشانیاں ظاہر ہوں تو صرف اسی صورت میں اسے پانی کی چسکیاں یا پانی کی مقدار بحال کرنے والے مشروبات دیں۔ مگر اس سے زیادہ کچھ نہ دیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

- مریض کو آدھ بیٹھک حالت میں بڑی خاموشی سے آرام کرنا چاہیئے۔

نوٹ:

جب سوزش غشائے مصلی بڑھ جائے تو شکم تختے کی مانند سخت ہو جاتا ہے۔اگر اسے ذرا سا بھی چھوا جائے تو وہ بہت درد محسوس کرتا ہے۔ اس کی زندگی خطرے میں ہے۔ اس لیے فوراً اسپتال لے جائیں اور راستہ میں اسے آنت کے زخم کے لیے تجویز کردہ دوائیاں دیں۔

جل جانا

روک تھام

جلنے کے بیشتر حادثات روکے جا سکتے ہیں۔ بچوں کے معاملے میں خاص احتیاط برتیں:

- چھوٹے بچوں کو آگ کے پاس نہ جانے دیں۔
- سب دیئے اور دیا سلائیاں بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔
- کڑاہی کے کُنڈے چولہے پر اس طرح رکھیں کہ بچے ان تک پہنچ نہ سکیں۔

تھوڑا سا جلنا جس سے چھالے نہ بنیں (پہلا درجہ)

درد کم کرنے اور معمولی جلنوں کے نقصان کو کم کرنے کے لیے جلے ہوئے حصے کو فوراً ٹھنڈے پانی میں رکھیں۔ کسی اور علاج کی ضرورت نہیں۔ درد کم کرنے کے لیے اسپرین استعمال کریں۔

جلنا، جس سے چھالے بن جائیں (دوسرا درجہ)

چھالے مت پھوڑیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اگر چھالے چھوٹ چکے ہوں تو انہیں صابن اور ابلے ہوئے ٹھنڈے پانی سے دھوئیں۔ تھوڑی سی ویسلین کو مطہر (جراثیم سے پاک) کرنے کے لیے اتنا گرم کریں کہ وہ ابل جائے۔ پھر اسے مطہر ململ کے ٹکڑے پر لگا کر جلے ہوئے حصے پر رکھ دیں۔ اگر ویسلین نہ ہو تو جلی ہوئی جگہ ننگی چھوڑ دیں یا اس پر جنشن وائلٹ لگائیں۔

جلی ہوئی جگہ کو صرف ممکن حد تک صاف رکھنا بہت ضروری ہے۔ اسے گرد، گندگی اور مکھیوں سے محفوظ رکھیں۔

اگر عفونت کی نشانیاں یعنی پیپ، بدبو، بخار یا سوجھی ہوئی لمفائی گلٹیاں، ظاہر ہو جائیں تو جلی ہوئی جگہ پر دن میں تین بار گرم نمکین پانی میں بھگوئی (ایک لیٹر پانی میں ایک چھوٹا چمچ نمک) ہوئی گدیاں لگائیں۔ اس علاج سے پہلے پانی اور کپڑا دونوں کو ابال لیں۔ جلا ہوا یعنی مردہ گوشت اور جلد بڑی احتیاط سے ہٹا دیں۔ اس پر تھوڑا سا جراثیم کش مرہم، نیوسپورین (Neosporin) بھی لگائی جا سکتی ہے۔ شدید حالتوں میں کوئی جراثیم کش دوا مثلاً پنسلین یا ایمپی سیلین کھائی جا سکتی ہے۔

جلنے کے گہرے زخم (تیسرا درجہ)

جلنے کے گہرے زخموں سے وہ زخم مراد ہیں جو جسم کے کافی حصے پر پھیل کر جلد کو تباہ اور گوشت کو ننگا کر دیں۔ یہ ہمیشہ تشویشناک ہوتے ہیں۔ مریض کو فوراً مرکز صحت لے جائیں۔ دریں اثنا جلے ہوئے حصے کو کسی صاف کپڑے یا تولیے سے لپیٹ دیں۔

اگر طبی امداد حاصل کرنا ناممکن ہو تو مندرجہ بالا طریقہ سے جلن کا علاج کریں۔

اگر ویسلین نہ ہو تو جنشن وائلٹ لگا کر زخم کھلا چھوڑ دیں۔ صرف اس کو ایک ڈھیلے سے سوتی کپڑے یا چادر سے ڈھانپ دیں تاکہ وہ گرد و غبار اور مکھیوں سے بچا رہے۔ کپڑا بہت صاف رکھیں۔ ہر بار جب یہ جلن سے رسی ہوئی رطوبت یا خون سے گندہ ہو جائے تو اسے تبدیل کر دیں۔ پنسلین کھلائیں۔

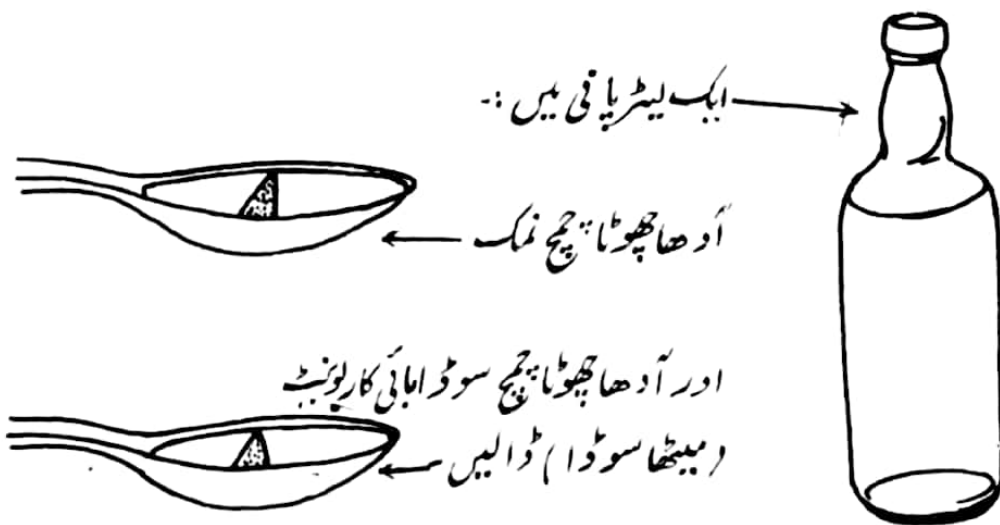
جہاں ڈاکٹر نہیں

جلن پر گریس، چکنائی، چربی، کافی، جڑی بوٹیاں، لڑکے کا تیل، گوبر یا پاخانہ وغیرہ کبھی نہ لگائیں۔

جلنے کے تشویشناک زخموں کے لیے احتیاطیں:

بری طرح جلا ہوا ہر شخص، درد، خوف، اور جلن سے رستی ہوئی رطوبت سے نقصان کی وجہ سے باآسانی صدمہ کا شکار ہو سکتا ہے۔

جلے ہوئے شخص کو تسلی دیں۔ درد کے لیے اسپرین دیں۔ اگر میسر ہو تو کوڈین بھی دیں۔ کھلے زخموں کو تھوڑے سے نمکین پانی سے تر کرنے سے بھی درد کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ ہر لیٹر ابلے ہوئے ٹھنڈے پانی میں ایک چھوٹا چمچ نمک ڈالیں۔

جلے ہوئے شخص کو وافر مقدار میں مائعات پلائیں۔ اگر جلی ہوئی جگہ بہت بڑی ہو (مریض کے ہاتھ کے سائز سے دوگنی یا اس سے بھی زیادہ) تو مندرجہ ذیل مشروب تیار کریں:

نیز اگر ممکن ہو تو اس میں دو تین چمچ چینی یا شہد اور کچھ مالٹے یا لیموں کا رس بھی ملا لیں۔

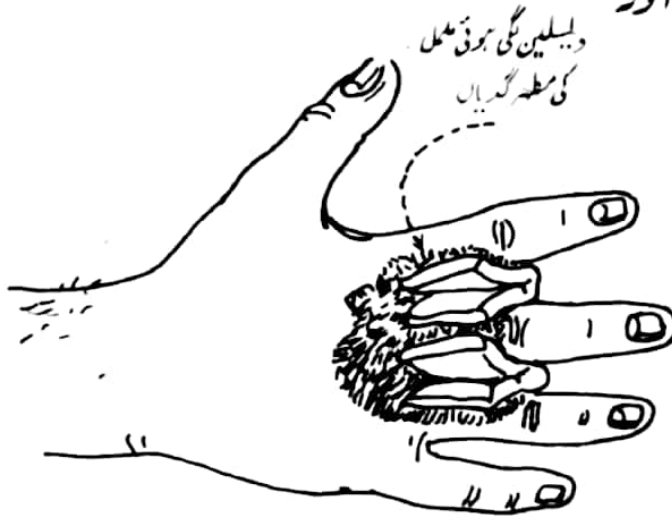
جتنی بار ہو سکے جلے ہوئے شخص کو یہ مشروب پینا چاہیئے خصوصاً جب تک وہ اچھی طرح کھل کر پیشاب نہ کرنے لگے۔

جو لوگ بری طرح جل گئے ہوں ان کے لیے ضروری ہے کہ ایسی غذائیں کھائیں

جن میں لحمیات کی وافر مقدار ہو۔ کسی قسم کی خوراک سے پرہیز کرنے کی ضرورت نہیں۔

جوڑوں کے چوگرد کا حصہ جل جانا

جب کسی کی انگلیوں کا درمیانی حصہ، بغلیں، اور جوڑ بری طرح جل جائیں تو جلی ہوئی سطحوں کے درمیان ویسلین اور ململ کی گدیاں رکھی جانی چاہئیں تاکہ جب زخم چھوٹے تو دونوں سطحیں آپس میں جڑ نہ جائیں تیز انگلیوں، بازوؤں اور ٹانگوں کو شفایابی کے دوران دن میں کئی بار سیدھا کیا جانا چاہیے۔ یہ عمل درد ناک تو ہوتا ہے مگر اس سے جوڑوں کی حرکت محدود کرنے والے اکڑاؤ کی روک تھام ہوتی ہے۔

ویسلین لگی ہوئی ململ کی مطہر گدیاں

ٹوٹی ہڈیاں (شکستگیٔ استخوان)

جب کوئی ہڈی ٹوٹ جائے تو اُسے مستحکم رکھنا ہی اہم ترین امر ہوتا ہے۔ ایسا کرنے سے مزید نقصان کا انسداد کرنے اور ہڈی کو اچھا کرنے میں مدد ملتی ہے۔

ٹوٹی ہوئی ہڈی والے شخص کو ہلانے یا اُٹھانے سے پہلے اس کی ہڈیوں کو کھپچی، چھال کے ٹکڑے یا گتے کی آستین کی مدد سے ساکن کر لیں۔ بعد میں مرکز صحت پہنچ کر متاثرہ عضو پر پلستر کا سانچہ لگایا جا سکتا ہے۔ شاید آپ مقامی روایت کے مطابق، خود ہی ایسا سانچہ بنا لیں۔

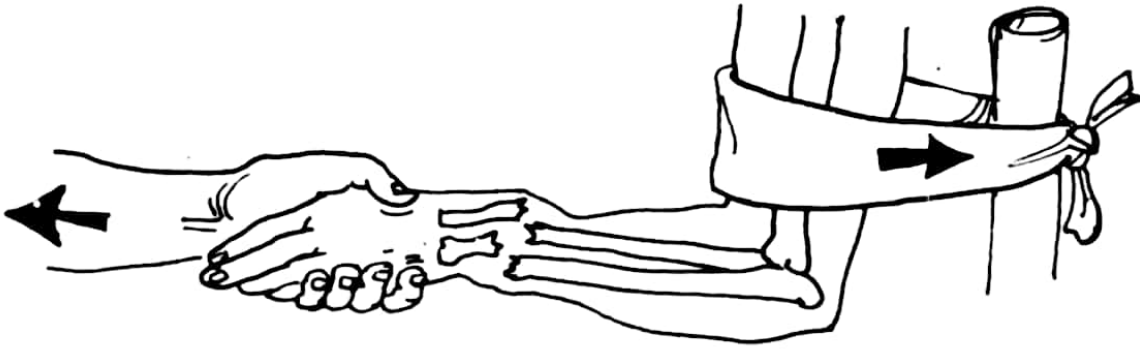
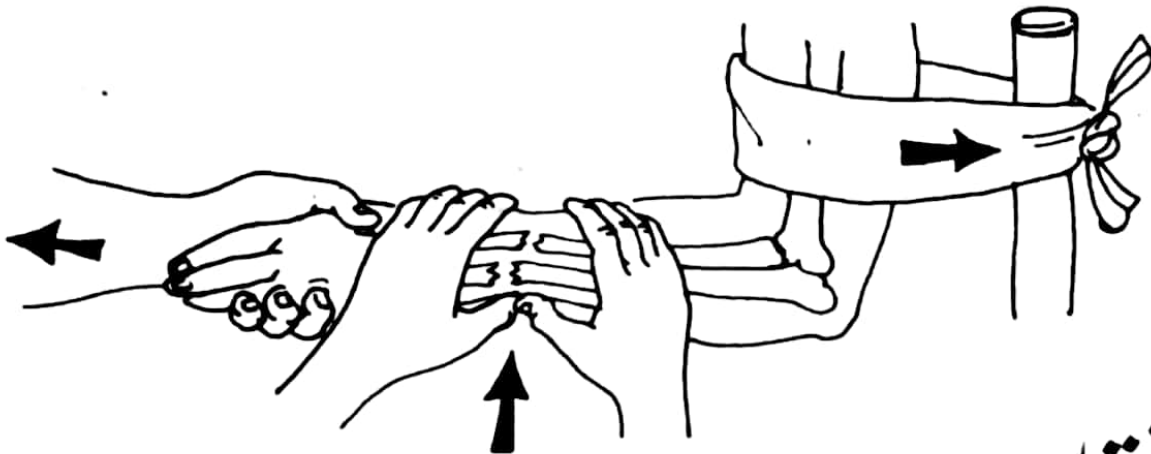
ٹوٹی ہوئی ہڈیوں کو درست کرنا

اگر ہڈیاں کم و بیش اپنی صحیح حالتوں میں نظر آئیں تو بہتر یہی ہے کہ انہیں ملایا نہ

جائے۔ ہلانا فائدے سے زیادہ نقصان کا باعث بن سکتا ہے۔

اگر ہڈیاں اپنی صحیح حالت سے بہت نکل چکی ہوں اور ابھی ابھی ٹوٹی ہوں تو آپ سانچہ لگانے سے پہلے انہیں "درست" یا سیدھا کرنے کی کوشش کر سکتے ہیں جتنی جلدی ہڈیاں درست کی جائیں گی اتنا ہی زیادہ بہتر ہوگا۔

ٹوٹی ہوئی کلائی درست کرنے کا طریقہ

ٹوٹی ہوئی ہڈیاں الگ الگ کرنے کے لیے ہاتھ کو پانچ دس منٹ کے لیے مسلسل زور سے کھینچیں۔

جب ایک شخص ابھی تک ہاتھ کو کھینچے ہو تو کسی دوسرے شخص سے کہیں کہ وہ نرمی سے اِن ہڈیوں کو سیدھا کر دے۔

انتباہ

ہڈی کو درست کرنے کی کوشش میں نقصان بھی ہو سکتا ہے۔ بہترین نتائج برآمد

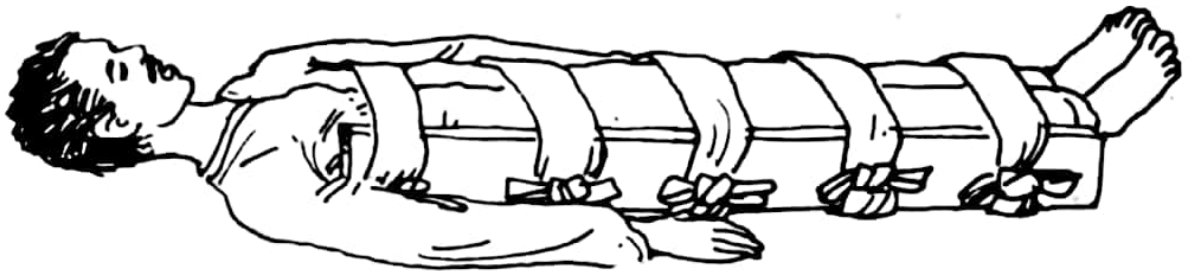
کرنے کے لیے بہ عمل کسی تجربہ کار شخص کی مدد سے کیا جانا چاہیئے۔ زبردستی نہ کریں۔

ٹوٹی ہڈیوں کو درست ہونے میں کتنی دیر لگتی ہے؟

جتنی ہی شکستگی بڑی ہوگی اور جتنا ہی زیادہ کوئی شخص عمر رسیدہ ہوگا ہڈی کے درست ہونے میں اتنی ہی زیادہ دیر لگے گی۔

بچوں کی ہڈیاں بہت جلدی جُڑ جاتی ہیں۔ عمر رسیدہ لوگوں کی ہڈیاں بعض اوقات کبھی نہیں جڑتیں۔ ٹوٹی ہڈی کو تقریباً ایک مہینہ کے لیے سانچہ میں رکھا جانا چاہیئے اور مزید ایک مہینے کے لیے اس پر کوئی بوجھ نہیں ڈالا جانا چاہیئے۔ ٹوٹی ٹانگ کو تقریباً دو مہینے کے لیے سانچہ میں رکھا جانا چاہیئے۔

ران کی ہڈی کا ٹوٹنا

اکثر اوقات ران کی ہڈی کو خاص توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ بہتر ہے کہ مریض کے سارے جسم کو اِس طرح کھپچیاں لگا دی جائیں۔

اور مرکزِ صحت میں پہنچا دیا جائے۔

گردن یا کمر کا ٹوٹ جانا

اگر گردن یا کمر ٹوٹنے کا ذرا بھی امکان ہو تو زخمی شخص کو ہلانے میں بہت احتیاط برتیں۔ کوشش کریں کہ اس کا پانسہ (پہلو) نہ بدلے۔ اگر ممکن ہو تو اسے ہلانے سے پہلے کسی کارکن صحت کو بُلا لائیں۔ اگر اسے ہلانا ضروری یا لازمی ہو تو اس کی

گردن اور کمر موڑے بغیر ہی ایسا کریں۔ ایسے زخمی شخص کو ہلانے کے متعلق ہدایات اگلے صفحہ پر دیکھیں۔

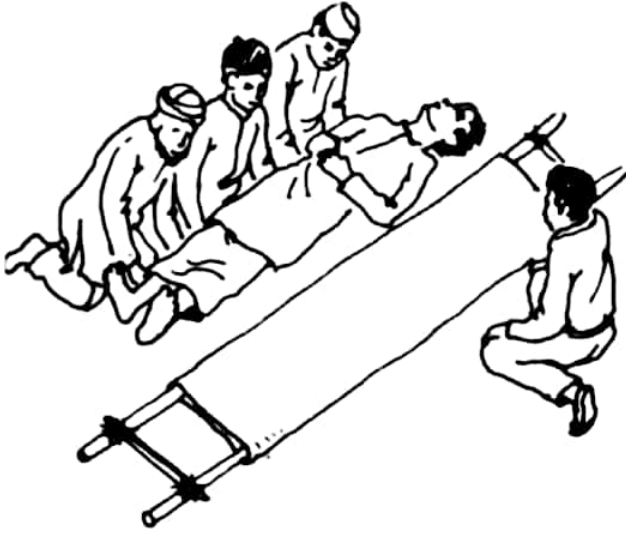
ٹوٹی ہوئی پسلیاں

ٹوٹی ہوئی پسلیاں بڑی دردناک ہوتی ہیں۔ مگر اکثر اوقات خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ بہتر ہے کہ سینہ کو نہ کھپچیاں لگائی جائیں اور نہ ہی باندھا جائے۔ بہترین علاج یہی ہے کہ اسپرین کھا کر آرام کیا جائے۔ درد پوری طرح کافور ہونے میں کئی مہینے لگ سکتے ہیں۔ اکثر اوقات ٹوٹی پسلی پھیپھڑے میں سوراخ نہیں کرتی۔ لیکن اگر متعلقہ شخص خون کھانسے یا اگر اسے سانس لینے میں دقت ہو تو جراثیم کش ادویہ (پنسلین ایمپی سیلین وغیرہ) استعمال کریں اور طبی امداد حاصل کریں۔

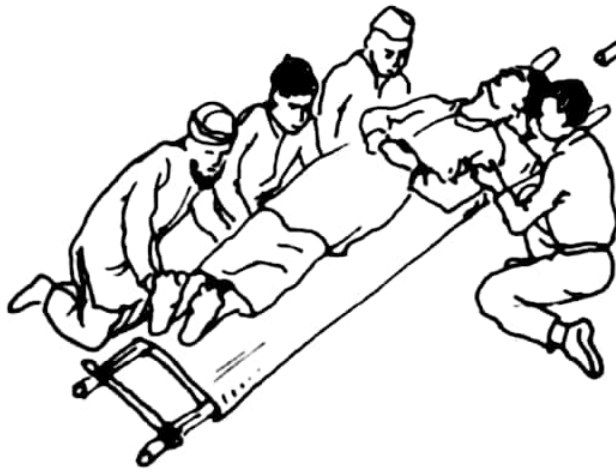
ٹوٹی ہوئی ہڈیاں جو جلد پھاڑ کر باہر نکل آئیں (مرکب شکستگئی استخوان)

چونکہ ایسی حالتوں میں عفونت کا خطرہ بہت زیادہ ہوتا ہے اس لیے ایسے زخم کی حفاظت کے لیے کسی کارکن صحت یا ڈاکٹر کی مدد حاصل کرنا ہمیشہ زیادہ بہتر ہوتا ہے۔ زخم اور باہر نکلی ہوئی ہڈی کو ابلے ہوئے پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔ جب تک زخم اور ہڈی دونوں بالکل صاف نہ ہوں ہڈی کو کبھی اندر نہ کریں۔ مزید زخم سے بچنے کے لیے متاثرہ عضو کو کھپچی لگا دیں۔ اگر ہڈی نے جلد کو پھاڑ دیا ہو تو عفونتوں سے بچنے کے لیے ایک دم جراثیم کش دوا استعمال کریں۔ پنسلین اور ایمپی سیلین کی زیادہ مقدار کھائیں۔

احتیاط ٹوٹے ہوئے عضو، یا کسی ایسے عضو کی جس کے ٹوٹ چکے ہونے کے امکانات ہوں، ہرگز مالش نہ کریں۔

زخموں سے چور شخص کو اٹھانے کا طریقہ

زخمی شخص کو بڑی احتیاط سے اس طرح اٹھائیں کہ اس کا جسم کسی جگہ سے بھی نہ مڑے۔

کسی دوسرے شخص کو بلائیں تاکہ بیمار ڈولی / Stretcher کو صحیح جگہ پر رکھ سکے۔

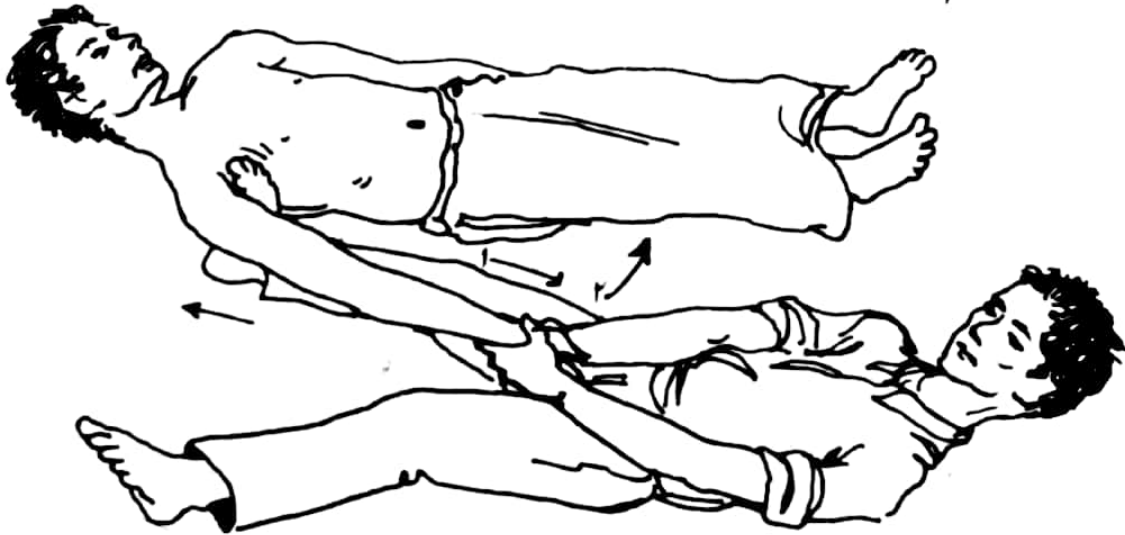
سب مل کر زخمی شخص کو احتیاط سے بیمار ڈولی پر ڈال دیں۔

اگر گردن زخمی یا ٹوٹی ہوئی ہو تو سر کو ساکن رکھنے کے لیے مریض کے دونوں طرف ریت کے بھرے تھیلے یا تہ کیے ہوئے کپڑے / کمبل، کھیس وغیرہ رکھ دیں۔

ہڈی یعنی جوڑ اتر جانا

علاج کے تین نکات:

- ہڈی کو واپس صحیح جگہ میں ڈالنے کی کوشش کریں۔ جتنی جلدی آپ یہ عمل کریں گے اتنا ہی بہتر ہوگا۔
- اب اس ہڈی پر کس کر پٹی باندھ دیں تاکہ یہ دوبارہ اپنی جگہ سے کھسک نہ جائے۔ (تقریباً ایک مہینے کے لیے)
- متاثرہ عضو پر زور نہ ڈالیں اور زور والے کام کے لیے بھی استعمال نہ کریں تاکہ جوڑ مکمل طور پر ٹھیک ہوجائے (۲ یا ۳ مہینے)۔

اترا ہوا کندھا چڑھانے کا طریقہ

زخمی شخص کے ساتھ ہی فرش پر لیٹ جائیں۔ اپنا ننگا پاؤں اس کی بغل میں رکھیں جیسے دکھایا گیا ہے (۱) دس منٹ تک مسلسل قوت سے اس کے بازو کو نیچے کی طرف جسم کے برابر زاویے پر کھینچیں۔

(۲) پھر ہڈی کو صحیح حالت میں لانے کے لیے اپنا پاؤں استعمال کرتے ہوئے اس کا بازو اسکے جسم کے قریب گھمائیں۔ کندھا چڑھتے وقت "کڑک" کی آواز نکلنی چاہیئے۔

جب کندھا اپنی صحیح جگہ پر آ جائے تو بازو کو جسم کے ساتھ زور سے پٹی کر دیں۔ یہ پٹی ایک مہینے تک رہنے دیں۔ کندھے کو مکمل طور پہ اکڑنے سے بچانے کی غرض سے عمر رسیدہ لوگوں کو دن میں تین مرتبہ چند منٹ کے لیے پٹی کھول دینی چاہیئے اور ایک طرف بازو کو لٹکا کر اسے چھوٹے چھوٹے دائروں میں گھمانا چاہیئے۔

دباؤ پڑنا اور موچ

(مڑے ہوئے جوڑ میں خراش آنا یا پھٹ جانا)

اکثر اوقات موچ، خراش اور شکستگی کی صحیح تشخیص کرنا مشکل ہوتا ہے۔ ایکسرے کروانا باعث مدد ہوگا مگر عموماً ٹوٹے یا موچ آئے ہوئے اعضا کا علاج کم وبیش ایک ہی طریقہ سے کیا جاتا ہے۔ جوڑ کو ساکن رکھیں۔ اس پہ کوئی ایسی چیز لپیٹ دیں، جو اسے اچھی طرح مضبوطی سے سہارا دیتی رہے۔ تشویشناک موچ شفایاب ہونے میں تین یا چار ہفتے لگ جاتے ہیں۔ ٹوٹی ہڈیوں کے لیے زیادہ عرصہ درکار ہے۔ مڑے ہوئے جوڑ کی شفایابی کے لیے آپ متاثرہ جوڑ کو خود ساختہ سانچہ یا لچکدار پٹی سے صحیح حالت میں رکھ سکتے ہیں۔

مڑے ہوئے ٹخنے کو، جیسے یہاں دکھایا گیا ہے، لپیٹیں۔

احتیاط:

اگر پاؤں بڑا ڈھیلا اور "کھلا" سا نظر آئے یا اگر مریض کو اپنے پاؤں کی انگلیاں

ہلانے میں دقت محسوس ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔ شاید جراحی کی ضرورت پڑے۔
درد اور سوجن سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے موچ آئے ہوئے حصہ کو اونچا رکھیں۔ پہلے چوبیس گھنٹے تک سوجے ہوئے جوڑ پر برف یا ٹھنڈے اور گیلے کپڑے رکھیں اس سے سوجن اور درد کم ہونے میں مدد ملتی ہے۔ اسپرین بھی کھائیں۔
چوبیس گھنٹے بعد موچ آئے ہوئے حصے کو دن میں کئی بار گرم پانی میں ڈبوئیں۔
موچ آئے ہوئے حصے یا ٹوٹی ہوئی ہڈی کو کبھی نہ ملیں اور نہ ہی اس کو مالش کریں۔ اس سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا بلکہ اور زیادہ نقصان ہو سکتا ہے۔

موچ آئے ہوئے جوڑ کو پہلے دن ٹھنڈے پانی میں بھگوئیں۔ اس سے جریان خون بند ہوتا ہے اور درد کم ہوتا ہے۔

چوبیس گھنٹے کے بعد جوڑ کو بھگونے کے لیے گرم پانی استعمال کریں۔ اس سے سوجن کم ہوتی ہے اور سکون ملتا ہے۔

سمیات (زہر)

کئی بچے زہریلی اشیاء نگلنے سے مر جاتے ہیں۔ اپنے بچوں کو زہر سے محفوظ رکھنے کے لیے مندرجہ ذیل احتیاطوں پر عمل کریں:

○ مٹی کے تیل، پٹرول، اور دیگر زہریلی چیزوں کو کبھی مشروبات کی بوتلوں میں نہ رکھیں کیونکہ بچے انہیں پینے کی کوشش کر سکتے ہیں۔

○ تمام زہریلی اشیاء بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

کچھ احتیاط طلب زہر

○ چوہے مار زہر (چوہے مار گولیاں)
○ ڈی ڈی ٹی۔ لینڈین (Lindane) (جانور نہلانے کی دوا) اور دیگر کیڑے مار دوائیاں۔
○ دوا (کوئی دوا بھی جب زیادہ نگل لی جائے تو زہر ثابت ہوتی ہے۔ (فولاد کی گولیوں کا خاص خیال رکھیں)
○ آیوڈین ٹنکچر (Tincture)
○ رنگ کاٹ عامل اور مصفی (یا صابن اور سرف وغیرہ)
○ سگریٹ
○ پالش اور سپرٹ
○ زہریلے پتے، بیج اور گوندیاں
○ ارنڈ کی پھلیاں
○ دیا سلائی۔
○ مٹی کا تیل اور پٹرول
○ سجی وار یا لی
○ رنگ و روغن

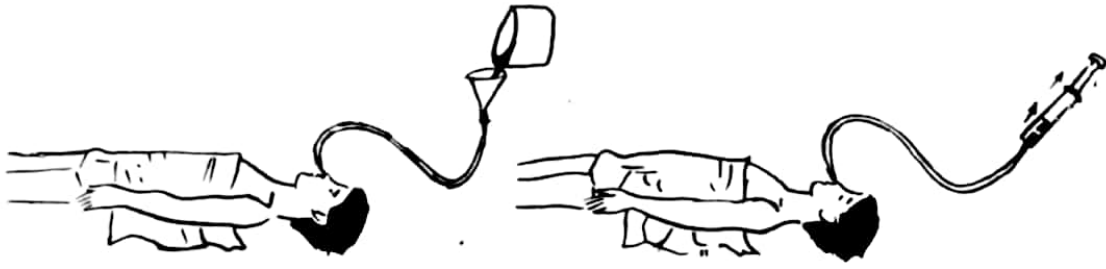
علاج

اگر شک ہو کہ زہر کھا لیا گیا ہے تو فوراً مندرجہ ذیل اقدامات کریں:

باہوش مریض کے لیے

○ مریض کو قے کرائیں۔ اپنی انگلی اس کے حلق میں ڈالیں یا اسے بہت نمکین پانی پلائیں۔ یوں وہ قے کردے گا۔ صابن والا پانی بھی قے لانے میں مدد کرتا ہے۔

○ یہ عمل اس وقت تک جاری رکھیں جب تک کہ باہر نکلنے والے پانی کا رنگ سفید نہ ہو جائے۔

○ مریض جتنے بھی دودھ میں پھینٹے ہوئے انڈے یا آٹے میں ملا ہوا پانی پی سکتا ہو اسے پلائیں۔ اگر گھر ہی میں مل سکے تو اسے ایک چھوٹا چمچ بھر کر پسا ہوا کوئلہ کھلائیں۔ مریض کو مزید دودھ، انڈے یا آٹا ملا ہوا پانی پلائیں اور قے کرواتے جائیں حتیٰ کہ اس کی قے بالکل صاف ہو جائے۔

○ اگر مریض قے نہ کرے تو معدے میں ڈالنے والی نالی چکنی کر کے ناک کے ذریعے معدہ میں گزار کے کیف کے ذریعے ایک سے دو لیٹر تک پانی ڈالیں۔ پھر ٹیوب کے ساتھ ۱۰ ملی لیٹر کی سرنج لگا کر اس کا پلنجر باہر کی طرف کھینچیں۔ معدے کے مشمولات باہر آجائیں گے۔ اس عمل کو دم کشی (Aspiration) یا ہوا کو جسم سے باہر کھینچنے کا عمل کہتے ہیں۔

بے ہوش مریض کے لیے

○ اسے قے نہ کروائیں۔

- اگر اس کا سانس بند ہو چکا ہو تو اسے منہ در منہ عمل سے سانس بہم پہنچائیں۔
- طبی امداد حاصل کریں۔

احتیاط

اگر کسی نے مٹی کا تیل، پٹرول، تیز تیزاب یا کوئی اور گھلا دینے والی چیز (سبھی دار پانی) پی لی ہو تو اسے قے نہ کروائیں۔

اگر مریض کو سردی محسوس ہو تو اسے ڈھانپ دیں مگر بہت زیادہ گرمی سے بھی بچائے رکھیں۔ اگر زہر کے اثرات بہت ہی شدید ہوں تو فوراً طبی امداد حاصل کریں۔

کرم کش یعنی کیڑے مار ادویہ

کیڑے مار ادویہ اس وقت زہریلی ثابت ہوتی ہیں جب :

۱۔ انہیں لاپروائی سے استعمال کیا جائے،

۲۔ مطلوبہ احتیاطوں کو نظر انداز کر دیا جائے۔

۳۔ جب گھروں میں دوا چھڑکی جا رہی ہو تو کھانے پینے کی چیزوں کو ڈھانپ کر نہ رکھا جائے۔

کیڑے مار ادویہ کے زہریلے اثرات :

- سر درد
- قے
- پیٹ درد
- صدمہ کی علامات
- سانس لینے میں دقت
- بے ہوشی
- اگر مریض کو فوری طبی امداد جلدی نہ پہنچائی گئی تو وہ مر جائے گا۔

کیڑے مار دوا کھا لینے کی صورت میں کیا کیا جانا چاہیئے؟

۱۔ مریض کو خطرہ کی جگہ سے دور ہٹا دیں۔
۲۔ اگر مریض ہوش میں ہو تو مسکّن دوا دیں اور مندرجہ نقصان سے بچائیں۔ مریض کو اپنی زبان کاٹنے سے باز رکھیں۔
۳۔ مریض کو فوراً ہسپتال لے جائیں۔ اگر علاج فوراً نہ کیا گیا تو وہ مر جائے گا۔

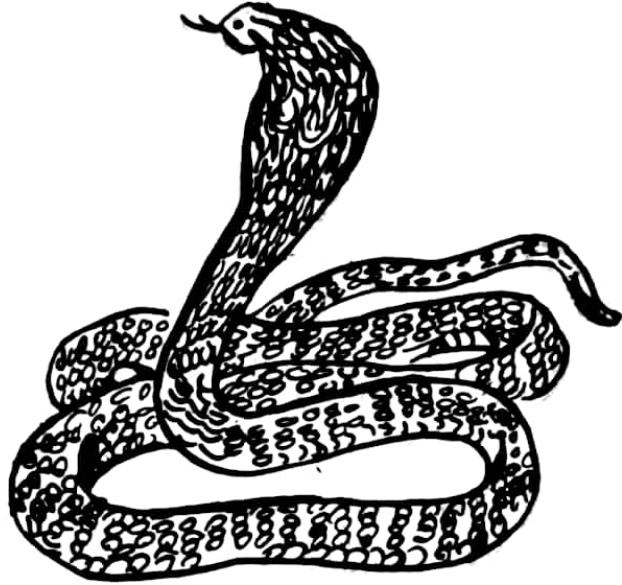
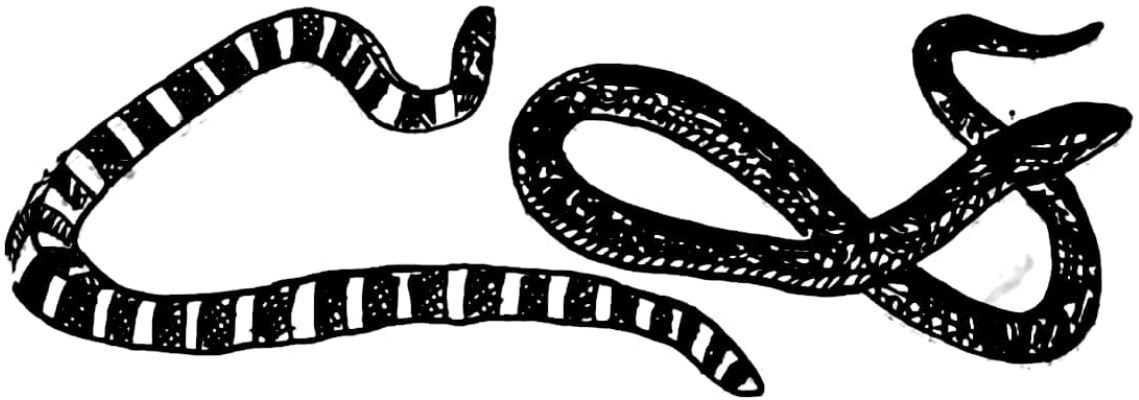
کیڑے مار ادویہ سے زہر آلودگی کی روک تھام

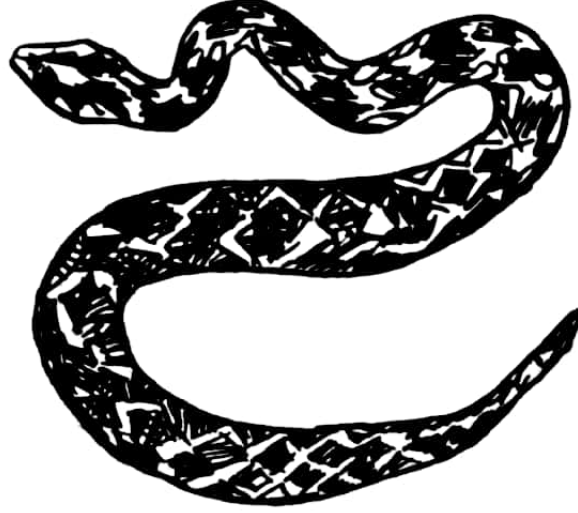
۱۔ کیڑے مار ادویہ استعمال کرتے وقت ربڑ کے دستانے یا پلاسٹک کی تھیلیاں استعمال کریں۔ دوائی چھڑکتے وقت کپڑے کے ساتھ اپنی ناک اور منہ ڈھانپ لیں۔ کیڑے مار ادویہ کو چھونے کے بعد اپنے ہاتھ صابن اور پانی سے اچھی طرح صاف کر لیں۔
۲۔ جب آپ کے گھر میں دوائی چھڑکی جا رہی ہو تو کھانے پینے کی چیزیں اور برتن ڈھانپ لیں تاکہ وہ دوائی سے محفوظ رہیں۔

سانپ ڈسنا

سارے سانپ زہریلے نہیں ہوتے اور نہ ہی انسان کے لیے خطرناک ہوتے ہیں۔

عام عقیدہ کہ سانپ آدمی سے تیز بھاگ سکتے ہیں غلط ہے۔ پاک و ہند میں صرف چار عام زہریلے سانپ ہیں۔

۱۔ عام کوبرا سانپ یعنی ناگ

۲۔ بنگارس

۳۔ دھوبی سانپ (کوڑیوں والا)

۴۔ پھور سا سانپ (افعی): یہ سانپ ایک فٹ سے چھوٹا ہوتا ہے اور اس کے سر پر تیر کی تصویر ہوتی ہے۔

دھوبی سانپ اور افعی دونوں کے سر تکونے اور گردنیں پتلی ہوتی ہیں۔

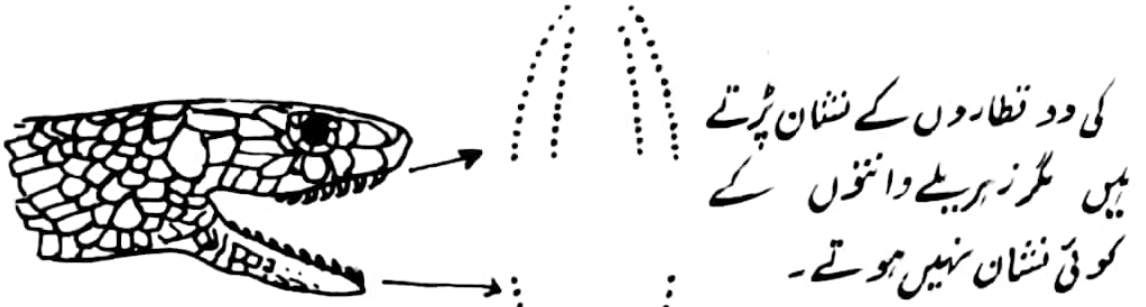
اگر کسی کو سانپ نے ڈس لیا ہو تو معلوم کرنے کی کوشش کریں کہ آیا سانپ زہریلا تھا یا نہیں۔ زہریلے اور غیر زہریلے سانپ کے دانتوں کے نشان فرق فرق ہوتے ہیں۔

زہریلا سانپ

زہریلے دانتوں کے نشان۔ سانپ کی کاٹ سے دو زہریلے دانتوں کے نشان (کبھی کبھار دوسرے چھوٹے نشان) پڑ جاتے ہیں۔ بعض اوقات زہریلے دانتوں کے نشان اتنے واضح نہیں ہوتے جتنے کہ تصویر میں دکھائے گئے ہیں۔ بعض اوقات صرف ایک ہی زہریلے دانت کا نشان ہوتا ہے یا زخم کی جگہ صرف جلد پھٹنے کا نشان ہوتا ہے۔

غیر زہریلے سانپ

غیر زہریلے سانپ کے کاٹنے سے صرف دانتوں

کی دو قطاروں کے نشان پڑتے ہیں مگر زہریلے دانتوں کے کوئی نشان نہیں ہوتے۔

جب بھی شک یا شبہ ہو تو مریض کو ایک دن کے لیے مسلسل مشاہدہ میں رکھیں۔ بنگارس اور ناگ کا زہر نظام عصبی کو متاثر کرتا ہے۔ افعی کا زہر خون کو متاثر کر کے انجماد کو روکتا ہے۔

لوگ عموماً غیر زہریلے سانپوں کو بھی زہریلا ہی تصور کر لیتے ہیں۔ یہ معلوم کرنے کی کوشش کریں کہ آپ کے علاقہ میں کون سے واقعی زہریلے اور کون سے غیر زہریلے سانپ ہیں۔ خدارا غیر زہریلے سانپوں کو نہ ماریں کیونکہ وہ کوئی نقصان نہیں پہنچاتے۔ اس کے برعکس وہ چوہوں اور دیگر نقصان دہ جانداروں کو مارتے ہیں جو بہت نقصان پہنچاتے ہیں۔ کئی غیر زہریلے سانپ زہریلے سانپوں کو بھی مارتے ہیں۔

زہریلا سانپ

ڈسنے یا کاٹنے کی نشانیاں

جہاں پر سانپ کاٹا ہو اس جگہ پر ظاہر ہونے والی نشانیاں:

یہ نشانیاں سانپ کاٹنے کے پندرہ سے تیس منٹ بعد ظاہر ہو جاتی ہیں۔

- درد۔ بہت شدید ہو سکتا اور کئی دن تک رہ سکتا ہے۔
- سوزش۔ اس کا انحصار خون میں داخل شدہ زہر کی مقدار پہ ہوتا ہے۔
- جس جگہ پر سانپ کاٹا ہو وہاں سے خون نکلتا ہے۔
- جس جگہ پر سانپ کاٹا ہو وہاں سے جلد کا رنگ بدل جاتا ہے۔

- عفونت اور تشنج بھی پیدا ہو سکتی ہے۔

عام نشانیاں:

یہ نشانیاں سانپ کاٹنے کے پندرہ منٹ سے لے کر ایک گھنٹہ بعد ظاہر ہوتی ہیں۔
ناگ اور بنگارس: اعصابی نظام کو متاثر کرتے ہیں۔

- غنودگی
- عضلات، خصوصاً آنکھوں کے چوگرد کے عضلات کی کمزوری۔ ہو سکتا ہے کہ مریض کو سب چیزیں دو دو نظر آنے لگیں۔
- عضلات کا فالج۔
- سانس بند ہونے سے موت وارد ہو سکتی ہے۔
- افعی کے کاٹنے سے خون کا انجماد متاثر ہوتا ہے۔
- سر چکرانا
- متلی اور قے
- کھانسی کے ساتھ بلغم میں خون آتا ہے۔
- جلد کے نیچے خون بہتا ہے۔
- اگر بہت زیادہ خون بہہ رہا ہو تو صدمہ کی نشانیاں ظاہر ہو جاتی ہیں۔

زہریلے سانپ کے ڈسنے یا کاٹنے کا علاج

۱۔ خاموش رہیں۔ جس حصے پر سانپ کاٹا ہو اسے ساکن رکھیں۔ جتنا زیادہ متاثرہ حصہ ہلایا جائے گا اتنی ہی تیزی کے ساتھ زہر خون میں پھیل جائے گا۔ جس شخص کے پاؤں پر سانپ کاٹا ہو اسے بالکل چلنا نہیں چاہیئے۔ اسے بیمار ڈولی پر اٹھائیں۔

۲۔ کاٹ کے تھوڑا سا اوپر کپڑا باندھ دیں۔ کپڑا بہت زیادہ کس کر نہ باندھیں اور ہر آدھ گھنٹہ کے بعد اسے ایک لمحے کے لیے کھول دیں۔

۳ - ہر زہریلے دانت سے نشان پر ایک بہت ہی صاف چاقو سے (جو شعلہ میں مطہر کیا گیا ہو) ایک سنٹی میٹر لمبا اور آدھ سینٹی میٹر گہرا چیر لگائیں۔

۴ - پھر پندرہ منٹ تک زخم میں سے زہر چوس کر باہر تھوکتے جائیں

نوٹ :-

اگر سانپ کاٹے ہوئے آدھ گھنٹے سے زیادہ وقت گزر چکا ہو تو نہ کاٹ لگائیں اور نہ ہی زہر چوسیں۔ اتنا وقت گزر جانے کے بعد اس طرح کرنے سے فائدہ کم اور نقصان زیادہ ہو سکتا ہے۔

۵ - اگر آپ صحیح قسم کا تریاق حاصل کر سکیں تو اس کا ٹیکہ لگا دیں مگر دوا کے ساتھ دی جانے والی ہدایات پر احتیاط سے عمل کریں - بیش حساسیت اور صدمہ کی روک تھام کی تمام احتیاطوں پر عمل کریں۔ تریاق سے بہتر نتائج برآمد کرنے کے لیے سانپ ڈسنے کے تین گھنٹے سے پہلے پہلے لگائیں - اس کے بعد بہت کم فائدے کے امکان ہیں (ناگ جیسے بعض سانپوں کے لیے تریاق بہت جلد دیا جانا چاہیے) بیش حساسیت کے دورے روکنے کے لیے مریض کی جلد کے نیچے آدھ سی سی ایڈرینالین (Adrenalin) کا ٹیکہ لگائیں۔

نوٹ :

دنیا کے مختلف خطوں میں مختلف قسم کے زہریلے سانپ پائے جاتے ہیں جن کے لیے مختلف قسم کے تریاق (قاطع زہر) کی ضرورت پڑتی ہے۔
معلوم کریں کہ آپ کے علاقے میں کون سے تریاق دستیاب ہیں۔

اس سے پہلے کہ کسی کو سانپ کاٹے، سانپ کے زھر کا
تریاق تیار رکھیں اور اس کے استعمال کا مطالعہ کریں۔

۶۔ اگر آپ کو برف مل سکتی ہو تو اس کے ٹکڑے کسی موٹے کپڑے میں لپیٹ کر اس عضو کے گرد لپیٹ دیں جس پر سانپ کاٹا ہو۔
۷۔ اگر عفونت کے نشان ظاہر ہوں تو پینسلین استعمال کریں۔
۸۔ کزاز (تشنج) کی روک تھام کے لیے کزاز کا حفاظتی ٹیکہ لگائیں۔

زہریلے سانپ کا ڈسنا خطرناک ہے۔ کسی کو طبی امداد حاصل کرنے کے لیے بھیج دیں۔ مگر اوپر بیان کیے ہوئے اقدامات پر فوراً عمل کریں۔

سانپ کے ڈسنے کے اکثر روائتی علاج اگر کوئی فائدہ پہنچاتے بھی ہیں تو بہت تھوڑا۔ سانپ کے کاٹ جانے کے بعد کبھی شراب نہ پئیں۔ اس سے صورت حال اور تشویشناک ہو جاتی ہے۔

بچھو کا ڈنک

بعض بچھو بہت زہریلے ہوتے ہیں۔ بالغوں کے لیے بچھوؤں کے ڈنگ شاذ و نادر ہی خطرناک ہوتے ہیں۔ اسپرین کھائیں اور اگر ممکن ہو تو ڈنگ پر برف لگائیں۔ ڈسے ہوئے حصے کے سُن ہو جانے اور درد کے لیے جو بعض اوقات ہفتوں یا مہینوں رہتا ہے گرم گدیاں بڑی مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔

پانچ سال سے کم عمر کے بچوں کے لیے بچھو کے ڈنگ خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں خصوصاً اس وقت جب ڈنگ سر یا دھڑ پر لگا ہو۔ بعض ممالک میں بچھو کا تریاق دستیاب ہے۔ زیادہ فائدہ حاصل کرنے کے لیے اس کا ٹیکہ بچھو کے ڈنگ مارنے کے دو گھنٹے کے اندر اندر ہی لگائیں۔ درد کے لیے اسپرین یا ایسیٹامینوفن

(Acetamenophen) دیں۔ اگر بچہ سانس لینا بند کر دے تو منہ در منہ سانس بہم پہنچانے کا طریقہ استعمال کریں۔ اگر ڈنگ رسیدہ بچہ بہت کمسن ہو، ڈنگ جسم کے خاص حصہ پر لگا ہو یا اگر آپ جانتے ہوں کہ بچھو مہلک قسم کا تھا تو طبی امداد جلد حاصل کریں۔

مکڑے کا کاٹنا

مکڑے کے کاٹنے سے اگرچہ درد ہوتا ہے مگر یہ خطرناک نہیں ہوتا۔ بعض مکڑے کی اقسام بالغ شخص کو کافی بیمار کر سکتی ہیں۔ یہ چھوٹے بچوں کے لیے بہت ہی خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں۔ ایک قسم کے مکڑے کے کاٹنے سے پیٹ کے عضلات میں شدید درد پیدا ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات اس درد کو ورم زائدہ یعنی اپنڈکس کی سوزش بھی سمجھ لیا جاتا ہے۔

اسپرین کھلائیں اور طبی امداد حاصل کریں۔ سب سے زیادہ کارآمد دوا دیہاتی دوکانوں سے ملتی ہیں۔ (اگر ۱۰ فیصد کیلشیم گلوکونیٹ (Calcium Gluconate) کا دس ملی لیٹر کا ٹیکہ ورید کے ذریعے آہستہ آہستہ دس منٹ تک لگایا جائے تو اس سے عضلاتی تشنج میں کمی آجاتی ہے۔ نیز ڈایزپیم (Diazepam) بھی مفید ثابت ہو سکتی ہے۔ اگر صدمہ کی نشانیاں ظاہر ہوں تو بیش حساسی صدمہ کا علاج کریں۔ بچوں کے معاملے میں کورٹی زون کے ٹیکوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے)

شہد کی مکھیوں اور بھڑوں کے ڈنک

اگرچہ اکثر حالات میں ان کے ڈنگ خطرناک نہیں ہوتے مگر یہ بڑے دردناک ہوتے ہیں۔ بعض لوگوں کو ان سے بیش حساسی صدمہ ہو جاتا ہے۔ ڈنگ لگی ہوئی جگہ سرخ، سوجی، گرم اور دردناک ہوتی ہے۔

علاج

○ جس حصہ پر ڈنگ لگا ہو اس پر گرم گدیوں سے ٹکور کریں۔

- درد کے لیے اسپرین اور اینٹی ہسٹامین (Antihistamine) کی گولیاں دیں۔
- اگر صدمہ کی نشانیاں ظاہر ہو جائیں تو بشش حساسی (الرجی) دورے کا علاج کریں۔

گوہ ـــ ایک قسم کی بڑی چھپکلی

پاکستان میں تقریباً ۶ اقسام کی گوہیں پائی جاتی ہیں جو تقریباً دو سے تین فٹ لمبی ہوتی ہیں۔ ان کے جبڑے بڑے طاقتور اور گرفت بڑی مضبوط ہوتی ہے۔ ان کی زبان سانپ کی طرح دو شاخہ ہوتی ہے۔

گوہ زہریلی نہیں ہوتی۔ بعض لوگ سوچتے ہیں کہ گوہ کا سانس بھی زہریلا ہوتا ہے مگر یہ غلط ہے۔

علاج

اس کے لیے کسی تریاق کی ضرورت نہیں پڑتی۔ جس شخص کو گوہ کاٹی ہو اسے دلاسہ دیں اور ہمت افزائی کریں۔ جسے گوہ نے کاٹا ہو اگر وہ بیمار ہو جائے تو یہ اس کے اپنے خوف اور وہم کا نتیجہ ہوگا (دیکھیں بیمار کر دینے والے عقائد)۔

باب ۱۱

غذا

تندرستی کے لیے کیا کھانا چاہیئے؟

ناقص غذا سے پیدا ہونے والے امراض

انسان کی صحیح نشو و نما، قوت اور صحت کے لیے اچھی خوراک ضروری ہے۔ جسم کو جن خوراکوں کی ضرورت ہے اگر انہیں کافی مقدار میں نہ کھایا جائے تو بہت سی بیماریاں لگ جاتی ہیں۔

جو شخص صحیح خوراک نہ کھانے یا ناکافی خوراک کھانے کی وجہ سے کمزور یا بیمار ہو جائے اسے کم غذا یافتہ یا ناقص غذا یافتہ کہا جاتا ہے۔ انگریزی میں اس حالت کو (Malnutrition) یعنی سوّ تغذیہ کہتے ہیں۔

صحت کے مندرجہ ذیل مسائل کی سب سے عام وجہ ہی ناقص غذا ہے:

بچوں میں	عام لوگوں میں
○ نشو و نما، اور وزن میں معتدل اضافہ	○ کمزوری اور تکان

کرنے میں ناکامی

- چلنے ۔ باتیں کرنے یا سوچنے میں سستی اور دیری
- سوجے شکم ۔ بازو اور ٹانگیں سکڑی سکڑی
- افسردگی ، کمزوری ۔
- پاؤں ، چہرے اور ہاتھوں پر سوجن ۔ اس کے ساتھ عموماً جلد پر پھوڑے اور دھبے بھی ہوتے ہیں ۔
- بال جھڑنا یا غائب ہو جانا ۔ نیز بالوں کی رنگت اور چمک جاتے رہنا ۔
- آنکھیں خشک ہو جانا ۔ نابینا پن ۔
- بھوک کم لگنا
- خون کی کمی / Anemia
- باچھوں میں زخم
- زبان میں تکلیف اور درد
- پاؤں جلنا یا سن ہو جانا ۔

بے شک مندرجہ ذیل مسائل کے پیدا ہونے کی دیگر وجوہات بھی ہو سکتی ہیں ۔ مگر اکثر اوقات ان کا سبب ناقص غذا ہوتا ہے ۔ مزید برآں ناقص غذائیت ان تکالیف کو بدتر کر دیتی ہے ۔

- اسہال
- کان گونجنا یا بجنا
- سر درد
- مسوڑھوں سے خون بہنا یا مسوڑھوں کا رنگ سرخ ہونا
- نکسیر
- پیٹ میں تکلیف
- جلد خشک ہونا اور پھٹ جانا
- چھوٹے بچوں میں تشنج کے دورے
- دل زور سے دھڑکنا
- بے چینی (اعصابی فکر) اور دیگر اعصابی یا ذہنی مسائل ۔
- صلابت جگر (جگر کی ایک بیماری)
- عفونتوں کی بہتات

صحیح غذا بیماری کی روک تھام کرنے میں جسم کی مدد کرتی ہے ۔

صحیح غذا نہ کھانا صحت کے ان مندرجہ مسائل کی براہ راست وجہ ہو سکتا ہے۔ لیکن اس کے علاوہ ناقص غذائیت ہر طرح کی بیماریوں خصوصاً عفونتوں کی مزاحمت کرنے میں جسم کی صلاحیت کو کم کر دیتی ہے۔

- ناقص غذا یافتہ بچوں کو اچھی غذا یافتہ بچوں کی نسبت شدید اسہال لگنے اور ان سے مر جانے کا زیادہ خطرہ ہے۔
- ناقص غذا یافتہ بچوں میں خسرہ خصوصاً خطرناک ہے۔
- ناقص غذا یافتہ لوگوں میں تپ دق زیادہ عام ہے۔ ان میں اس بیماری کے بڑھنے کی شرح بھی زیادہ ہے۔
- صلابت جگر (Cirrhosis of the liver) جس کی جزوی وجہ زیادہ شراب نوشی ہوتی ہے ناقص غذا یافتہ لوگوں میں عام اور شدید ہے۔
- ناقص غذا یافتہ لوگوں میں زکام جیسے مسائل بھی زیادہ شدید اور دیرپا ہوتے ہیں۔

صحیح خوراک کھانا تندرست ہونے میں مریض کی مدد کرتا ہے۔

اچھی خوراک نہ صرف بیماری کی روک تھام کرتی ہے بلکہ یہ جسم کی بیماری کا مقابلہ کرنے اور دوبارہ تندرست ہونے میں بھی مدد دیتی ہے۔ لہٰذا بیماری میں تو غذائیت سے بھرپور خوراک خصوصاً ضروری ہے۔

بعض مائیں غذائیت سے بھرپور خوراکیں دینا بند کر دیتی ہیں۔ لہٰذا بچے مزید کمزور ہو کر بیماری کا مقابلہ نہیں کر سکتے اور مر جاتے ہیں۔ بیمار بچوں کو غذائیت سے بھرپور خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر کوئی بیمار بچہ کھانا نہ کھائے تو کھانا کھانے میں اس کی حوصلہ افزائی کریں۔

ناقص غذائیت کی نشانیاں عموماً اس وقت ظاہر ہوتی ہیں جب کوئی شخص کسی اور بیماری میں مبتلا ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر جو بچہ کئی دنوں سے اسہال میں مبتلا ہو اس کے پاؤں یا چہرہ سوج سکتا ہے، جلد پر کرمزی دھبے پڑ سکتے ہیں یا اس کی ٹانگوں پر ایسے زخم ہو سکتے ہیں جن پر سے جلد چھل جاتی ہے۔ یہ ناقص غذائیت کی نشانیاں ہیں۔ بچے کو اچھی خوراک کی

زیادہ ضرورت ہے۔

بیماری کے دوران یا اس کے بعد غذائیت سے بھرپور خوراک کھانا نہایت ضروری ہے۔

اچھی غذا کھانا اور صاف ستھرا رہنا اچھی صحت کی بہترین ضمانتیں ہیں۔

اس ماں کے بازوؤں پر دھبے پلیگرا (Pellagra) (ایک جلدی مرض) کے نشان ہیں۔ پلیگرا ناقص غذائیت کی وجہ سے پیدا ہونے والا مرض ہے۔ یہ ماں زیادہ تر مکئی کھاتی رہی تھی اور اس نے غذائیت سے بھرپور خوراکیں مثلاً پھلیاں، انڈے، پھل، گوشت اور گہرے سبز پتوں والی سبزیاں، کافی مقدار میں نہیں کھائی تھیں۔ چونکہ وہ اچھی خوراک

نہیں کھاتی تھی اس لیے وہ اپنے بچے کو کافی دودھ نہ پلا سکی۔ نتیجۃً وہ بچہ شدید ناقص غذائیت کا شکار ہو گیا۔ جب یہ تصویر لی گئی تھی تو اس وقت یہ بچہ دو سال کی عمر کا تھا۔ وہ بہت چھوٹا اور دبلا ہے۔ اس کا پیٹ سوجا ہوا ہے۔ اس کے بال بھی بہت کم ہیں اور غالباً وہ اپنی باقی زندگی کے لیے دماغی لحاظ سے سست اور کمزور (پسماندہ) ہو جائے گا۔

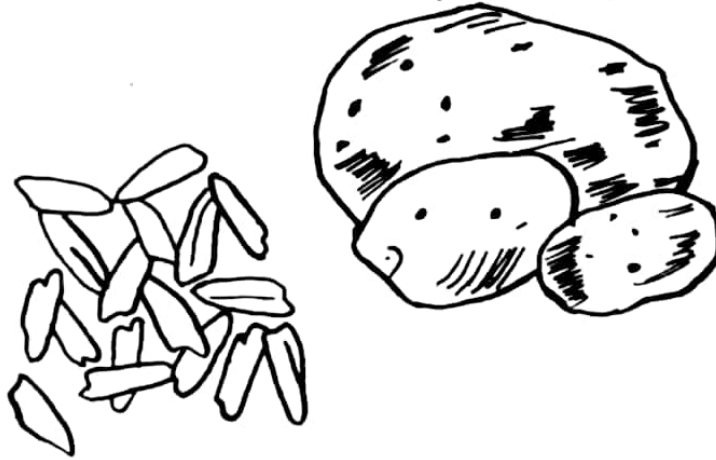
ایسی حالتوں کی روک تھام کے لیے ماں اور بچے دونوں کو بہتر خوراک کھانی چاہیئے۔

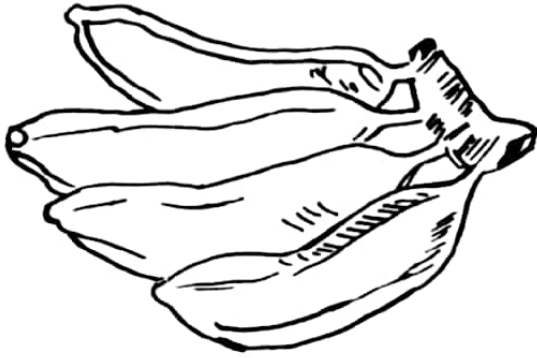
صحت و تندرستی کے لیے ہمارے جسم کو کن خوراکوں کی ضرورت ہے؟

صحت مند اور توانا رہنے کے لیے ہمارے جسم کو ہر روز مختلف غذاؤں سے مرکب اور متوازن خوراک ملنی چاہیئے۔ ہر کھانے پر ہمیں مندرجہ ذیل چار گروہوں میں سے کچھ نہ کچھ ضرور کھانا چاہیئے:

۱ من بھاتی خوراک

من بھاتی خوراکیں توانائی کی سستی ماخذ ہوتی ہیں۔ اس لیے انہیں توانائی بخش غذائیں کہا جاتا ہے۔ جس قدر کوئی شخص زیادہ کام کرے گا اسے اتنی ہی زیادہ توانائی بخش خوراک کی ضرورت ہوگی۔ ہماری غذا میں کافی توانائی بخش خوراکیں شامل ہیں لیکن اگر ہم صرف یہی خوراکیں کھاتے رہیں اور باقی تین گروہوں میں سے کچھ نہ کھائیں تو ہمارے جسم کمزور ہو جائیں گے۔

من بھاتی غذاؤں کی چند مثالیں مندرجہ ذیل ہیں:

دالیں ، اناج
گندم ، چاول
جوار ، مکئی

نشاستے دار خوراکیں:
آلو ، شکر قندی
ساگو دانہ وغیرہ

نشاستے دار پھل:
کیلا اور سنگترہ وغیرہ

۲ تن ساز غذائیں یعنی لحمیات (پروٹین)

لحمیات تن ساز خوراکیں ہیں۔ یہ صحیح نشوونما، صحت مند عضلات، ذہن اور جسم کے دیگر اعضا بنانے کے لیے ضروری ہیں۔

من بھاتی خوراکوں میں ہمارے جسم کی ضرورت کے صرف آدھے لحمیات ہوتے ہیں۔ تندرستی کے لیے ہمارے کھانے میں ان گروہوں میں سے کم از کم ایک چیز ضرور ہونی چاہیے۔ تندرستی اور صحیح نشوونما پانے کے لیے ہر شخص کو ہر روز کافی لحمیات کھانے چاہییں۔

لحمیات (پروٹین) کی چند مثالیں:

- دالیں، مٹر،
پھلیاں، سویابین
مونگ پھلی، بادام
اور اخروٹ وغیرہ

- گاڑھے سبز پتوں والی سبزیات:
پالک،
ساگ،
میتھی وغیرہ

- جانوروں سے حاصل ہونیوالی خوراکیں:
دودھ، دہی، پنیر، انڈے،
گوشت، مچھلی

جہاں ڈاکٹر نہیں

سویابین اور مونگ پھلی میں بہت زیادہ لحمیات ہیں۔ من بھاتی خوراک کے ساتھ ساتھ ہر روز ایک مٹھی بھر مونگ پھلی کھانے سے جسم کو کافی لحمیات مل جاتے ہیں۔

۳ توانائی بخش خوراکیں

چکنائی اور چینی ذخیرہ شدہ توانائی کی سیر شدہ شکلیں ہیں۔ اگر زیادہ توانائی کی ضرورت پڑے تو ہمارے جسم چکنائی کو توانائی میں بدل لیتے ہیں۔ ہر کھانے کے ساتھ کچھ تیل یا چکنائی استعمال کرنے والی غذاؤں کی کچھ مثالیں:

چکنائیاں:-
تیل ، مکھن
گھی ، چربی

چکنائی سے بھرپور خوراکیں:-
بادام ، اخروٹ
پنیر اور تیل والے
بیج وغیرہ

مٹھاس:
ولایتی چینی ، شہد
گڑ اور شکر۔

۴ وافر مقدار میں حیاتین اور معدنیات کی متحامل خوراکیں:

حیاتین حفاظتی خوراکیں ہیں۔ یہ ہمارے جسم کی صحیح کارکردگی میں مدد کرتے ہیں۔ تمام ضروری حیاتین والی خوراکیں نہ کھانے سے ہم بیمار پڑ جاتے ہیں۔ صحت مند خون، ہڈیوں اور دانتوں کی بناوٹ کے لیے ہمیں معدنیات کی ضرورت ہے۔

حیاتین بخش خوراکوں کی مثالیں :

- گہرے سبز پتوں والی سبزیاں؛
مثلاً - پالک ، سلاد
گندلوں کا ساگ وغیرہ۔
- گاڑھے پیلے رنگ والی سبزیاں:
حلوہ کدو، پیٹھا وغیرہ
- پھل: مثلاً
پپیتا ، آملہ
سنگترہ ، آم
اور لیموں وغیرہ
- جانوروں سے حاصل ہونے والی خوراکیں :
گوشت ، انڈے
چوزہ ، مچھلی
اور دودھ وغیرہ۔

معدنیاتی خوراکوں کی مثالیں :
باجرہ میں بہت کیلشیم اور فولاد ہوتا ہے ۔ صحت مند خون بنانے کے لیے گڑ میں ضروری فولاد موجود ہوتا ہے . گاڑھے سبز پتوں والی سبزیوں میں بھی بہت فولاد ہوتا ہے۔ سمندری گھاس میں آیوڈین ہوتی ہے ۔

صحیح کھانے کا کیا مطلب ہے؟

صحیح کھانے کا مطلب ہے کہ کافی کھایا جائے ۔ مگر اس کا مطلب یہ بھی ہے کہ جسم کو جن چیزوں کی ضرورت ہے ان کو متوازن طریقے سے کھایا جائے ۔ صحت مند بننے اور رہنے کے لیے پہلے بتائے گئے تمام چار گروہوں میں سے خوراک کھانی چاہیے ۔ اکثر لوگ توانائی فراہم کرنے والی نشاستے دار خوراکیں مثلاً چاول ، مکئی ، ساگودانہ ، اسپغول اور پکانے والے کیلے تو بہت کھاتے ہیں مگر تن ساز اور حفاظتی خوراکیں مثلاً پھلیاں ، انڈے ، گوشت ، مچھلی ، گاڑھے سبز پتوں والی سبزیاں اور پھل کافی مقداریں نہیں کھاتے ۔ بیشک یہ لوگ بہت سی نشاستے دار خوراکیں کھاتے ہیں ۔ اس کے باوجود بھی یہ لوگ ناقص غذائیت کے امراض کا شکار ہو سکتے ہیں ۔

اکثر جن بچوں کو صحیح نشو و نما پانے اور صحت مند رہنے کے لیے بکثرت مقوی اور غذائیت سے بھرپور غذاؤں کی ضرورت ہو وہی بچے عموماً ناقص غذائیت کا سب سے زیادہ شکار ہوتے ہیں ۔

عام ترین حالتیں مندرجہ ذیل ہیں :

خشک ناقص غذا یعنی خشک سوءِ تغذیہ

یا

سوکھیا مسان (ناکافی کھانے سے)

(۱) اس بچے کو کسی بھی قسم کی خوراک (خاص کر توانائی فراہم کرنے والی) کافی مقداریں نہیں ملی ۔ اسے خشک ناقص غذائیت یا سوکھیا مسان کہا جاتا ہے ۔ دوسرے لفظوں میں یہ بچہ بھوکوں مر رہا ہے ۔ اس کا جسم چھوٹا ، نہایت پتلا اور ناکارہ ہو کر محض ہڈیوں کا ڈھانچہ رہ گیا ہے ۔ اسے کافی اور توانائی بخش خوراک کی ضرورت ہے ۔

تر نا قص غذا یعنی تر سوٴ تغذیہ
یا
کواشی اور کور Kwashiorkor یعنی لحمیات کی کمی

(۲) اگرچہ اس بچہ کو کافی توانائی بخش خوراکیں میسر رہی ہیں تاہم اسے کافی تن ساز یعنی لحمیاتی خوراکیں نہیں ملیں۔ اس حالت کو کواشی اور کور (Kwashiorkor) کہتے ہیں۔

سوجا ہوا گول چہرہ، خستہ حال نشوونما، بند بھورے اور چھلتی ہوئی جلد، سوجے ہوئے ہاتھ پاؤں

جلد اور بالوں کا رنگ غائب۔ سوکھے ہوئے بالائی بازو (کمزور عضلات (جن میں چربی ہو سکتی ہے)

اگرچہ یہ کچھ موٹا بھی دکھائی دے لیکن اس کے جسم میں بہت کم چربی رہ گئی ہے۔ یہ محض جلد، ہڈیاں اور پانی ہے۔

یہ بچہ جلد، ہڈیاں اور پانی ہے۔

اس بچہ کو اور زیادہ لحمیات سے بھرپور خوراکوں کی ضرورت ہے۔

کواشی اور کور یعنی تر سوٴ تغذیہ عموماً پہلے پہل اس وقت ظاہر ہوتی ہے جب بچہ کو اسہال لگے ہوں یا کوئی اور عفونت ہو۔ یہ مرض سب سے زیادہ ان بچوں میں نمایاں ہوتا ہے جنہیں دودھ پلانا بند کر دیا گیا ہو، چاول، مکئی، چینی، یا دیگر توانائی والی غذاؤں سے بنی ہوئی خوراکیں دی جاتی ہوں اور دودھ یا لحمیات سے بھرپور اور دیگر خوراکیں کافی نہ دی جاتی ہوں۔

سوجن اور چربی کی وجہ سے کواشی اور کور میں مبتلا بچہ سوکھا دکھائی دینے کی بجائے پھولا ہوا دکھائی دے سکتا ہے، مگر اس کے پٹھے ناکارہ ہو چکے ہوتے ہیں اس کے بالائی بازوؤں کو آپ تعجب خیز طور پر پتلا پائیں گے۔

کواشی اور کور نہ سوکھیا مسان ایک دم پیدا ہو جاتا ہے۔ ممکن ہے کہ کوئی بچہ پہلے ہی سے ناقص غذا یافتہ ہو مگر اس میں بہت کم نشانیاں ہوں۔ یہ دیکھنے کا کہ آیا بچہ ناقص

غذا یافتہ ہے یا نہیں، ایک اچھا طریقہ اس کے بالائی بازوؤں کی گولائی ناپنا ہے۔

ناقص غذا کا جائزہ لینا: بالائی بازو کا نشان:

تیرہ سینٹی میٹر سے کم

ایک سال کی عمر کے بعد اگر کسی بچے کے بالائی بازو کی گولائی ۱۳ سینٹی میٹر (۵٫۲ انچ) سے کم ہو تو چاہے اس کے ہاتھ، پاؤں، اور چہرہ کتنے ہی "موٹے" نظر آئیں وہ ناقص غذا یافتہ ہے۔ اگر بازو کی گولائی ۱۲ سینٹی میٹر (۴٫۷ انچ) سے کم ہے تو وہ شدید ناقص غذا یافتہ ہے۔

ناقص غذا یافتہ بچہ کا پتہ لگانے کا ایک اور طریقہ یہ ہے کہ ہر مہینے اس کا وزن کیا جائے۔ صحت مند اور اچھی غذا کھانے والے بچے کے وزن میں مسلسل اضافہ ہوتا ہے۔ اکیسویں باب میں بچوں کو تولنے اور صحت کی طرف جانے والی راہ کے نقشے کے بارے میں تفصیلاً بیان کیا گیا تھا۔

اچھی خوراک کافی مقدار میں حاصل کرنا

بعض بچے کمزور اور کم وزن ہوتے ہیں۔ ان میں سوجن اور نہ ناقص غذائیت کی دیگر نشانیاں ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہے حالانکہ انہیں کچھ دودھ اور دیگر تن ساز خوراکیں بھی حاصل ہو رہی ہوتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ انہیں توانائی والی غذا کافی نہیں ملتی۔ اس لیے جو لحمیات ان کے بڑھنے اور جسم کو مضبوط بنانے کے لیے استعمال ہونے چاہئیں وہ ان کے جسم میں توانائی پیدا کرنے کے لیے استعمال ہوتے ہیں۔

کیلوں (پکائے ہوئے سبز کیلے) اور جڑوں (کچالو وغیرہ) جیسی مخصوص ریشے دار خوراکوں میں اتنا زیادہ پانی اور ریشہ ہوتا ہے کہ اپنی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے بچہ کافی خوراک کھائے بغیر ہی سیر ہو جاتا ہے۔ اگرچہ اس کے پیٹ میں مزید خوراک کے لیے گنجائش نہیں پھر بھی وہ بھوکوں مر رہا ہوتا ہے۔

یہ بہت ضروری ہے کہ بچے دن میں تین بار کھانا کھایا کریں۔ بچوں کے کھانے میں کچھ نباتی تیل ملانا بھی باعث مدد ہے۔ جب بھی ممکن ہو اُسے دیگر کم ریشے دار اور زیادہ

غذائیت سے بھرپور توانائی اور لحمیات والی دونوں خوراکیں کھانی چاہئیں۔

سوء تغذیہ یعنی ناقص غذا کی روک تھام اور علاج

سوکھیا مسان (Marasmus) اور کواشی اورکور (Kwashiorkor) دونوں کی روک تھام اور علاج غذائیت سے بھرپور خوراکوں کو متوازن اور کافی مقدار میں کھلانے اور ماں کا دودھ پلانے سے کیا جا سکتا ہے۔ شیر خوار بچوں کے لیے ماں کا دودھ بہترین اور مکمل خوراک ہے۔ ماں کا دودھ جتنی دیر تک پلایا جا سکے پلایا جانا چاہیئے۔ کئی مائیں اپنے بچوں کو دو سال یا اس سے بھی زیادہ دیر کے لیے دودھ پلاتی ہیں۔ پہلے چار یا چھ مہینوں کے بعد بچے کو ماں کے دودھ کے علاوہ اور بھی غذائیت سے بھرپور خوراکیں دی جانی چاہئیں۔

کواشی اورکور میں مبتلا بچوں کو زائد لحمیات کی ضرورت ہوتی ہے۔ چکنائی سے پاک خشک دودھ عموماً کارآمد ہے۔ اگر بچے کو توانائی والی خوراک کافی نہیں مل رہی تو خشک دودھ کو تھوڑے سے شہد یا چینی اور خوردنی تیل (کھانا پکانے والے تیل) میں ملا لیا جانا چاہیئے۔ انڈے، چوزہ، گوشت اور مچھلی لحمیات سے بھرپور ہیں۔ مٹر، دالیں اور مونگ پھلی بھی لحمیات کی حامل ہیں۔ لوبیے کو زود ہضم بنانے کے لیے اس کے چھلکے اتار دیئے جانے چاہئیں پھر اسے اچھی طرح پکا کر بھرتا کر لیا جانا چاہیئے۔ اسے دالوں، گندم، مونگ پھلی اور تلوں جیسی دوسری خوراکوں میں ملا کر ان کی لحمیات کی مقدار میں اضافہ کیا جا سکتا ہے۔

سوء تغذیہ یعنی ناقص غذا کی دیگر حالتیں

غریب لوگوں میں ناقص غذائیت کی عام ترین حالتیں حراروں کی کمی یا لحمیات کی کمی ہوتی ہیں۔ حراروں کی کمی کو سوکھیا مسان اور لحمیات کی کمی کو کواشی اورکور کہتے ہیں۔ تاہم اگر بعض حیاتین اور معدنیات نہ ہوں تو ناقص غذائیت کی اور اقسام بھی وقوع پذیر ہو سکتی ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

مثلاً:۔

○ جو بچے پیلے اور گاڑھے سبز رنگ کے پھل اور سبزیات یا حیاتین اے سے بھرپور دیگر خوراکیں نہیں کھاتے شبکوری اور آنکھیں خشک رہنے کے مرض میں مبتلا ہو سکتے ہیں بالآخر ان کی بینائی ختم ہو سکتی ہے۔

سوکا کی روک تھام اور علاج کے لیے دھوپ بہترین دوا ہے۔

○ جو بچے دودھ نہیں پیتے اور جن کی جلد کو دھوپ میں کبھی ننگا نہیں چھوڑا جاتا، ان کی ٹانگیں نشوونما پانے پر کمان کی شکل اختیار کر سکتی ہیں اس کے علاوہ ان کی ہڈیوں میں دیگر نقص بھی پڑ سکتے ہیں۔ دودھ اور حیاتین ڈی (مچھلی کے جگر کے تیل میں بھی پایا جاتا ہے) دینے سے سوکا کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ سوکے کا سستا اور آسان ترین علاج دھوپ ہے۔ دھوپ میں حیاتین ڈی ہوتا ہے۔

○ جو لوگ انڈے، گاڑھے سبز پتوں والی سبزیاں یا گوشت جیسی فولاد سے بھرپور خوراکیں نہیں کھاتے وہ خون کی کمی یعنی انیمیا کا شکار ہو جاتے ہیں۔

○ پھل، سبزیات اور حیاتین سے بھرپور دیگر خوراکیں نہ کھانے کی وجہ سے بعض جلدی امراض، ہونٹوں اور منہ میں زخم اور مسوڑوں سے خون بہنے کی تکالیف پیدا ہو جاتی ہیں۔

اچھے مگر سستے کھانے

بھوک اور ناقص غذا کی کئی وجوہات ہیں جن میں ایک غربت ہے۔ دنیا کے بہت سارے

جہاں ڈاکٹر نہیں

علاقوں میں دولت اور زمین کا بیشتر حصہ چند لوگوں کی ملکیت ہے۔ شاید وہ پیسہ کمانے کے لیے کافی چائے اور تمباکو اگاتے ہوں۔ اگرچہ غذائی اعتبار سے ان کی کوئی قدر وقیمت نہیں یا شاید غریب لوگ حصہ پر لی ہوئی زمین پر کچھ فصلیں اگاتے ہوں۔ فصل کٹائی کے وقت بیشتر حصہ مالک لے لیتے ہیں۔ بھوک اور ناقص غذا کا مسئلہ اُس وقت تک مکمل طور پر حل نہیں ہوگا جب تک کہ لوگ آپس میں منصفانہ طریقے سے رہنا نہ سیکھ لیں۔

مگر غریب لوگ کم خرچ میں اچھا کھانے سے ہی اپنے حقوق حاصل کرنے کے لیے اپنے پیروں پر کھڑے ہو سکتے ہیں۔

خوراک اور زمین کے بارے سوچتے وقت یاد رکھنا چاہیئے کہ زمین کا ایک مخصوص خطہ لوگوں کی ایک مخصوص تعداد کے لیے ہی خوراک پیدا کر سکتا ہے۔ اگر آپ کے خاندان کے پاس زمین یا دیگر وسائل محدود ہیں تو اپنے مستقبل کے متعلق تجاویز بنانا، اور صرف اتنے بچے پیدا کرنا جن کا آپ بآسانی پیٹ پال سکیں، عقلمندی ہے۔ اگرچہ زیادہ بچوں کا مطلب زیادہ افرادی قوت تو ہے مگر زیادہ وسائل نہیں۔

بھوکے بچے اچھی طرح کام نہیں کر سکتے۔ ان میں سے اکثر تو موت کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اچھی غذا کے لیے خاندان کا چھوٹا ہونا نہایت ضروری ہوتا جا رہا ہے۔ اس کے متعلق سوچیں اور مستقبل کے لیے تجاویز بنائیں۔ خاندانی منصوبہ بندی کے تفصیلی بیان کے لیے بیسواں باب دیکھیں۔

جب سرمایہ محدود ہو تو اسے عقلمندی سے استعمال کرنا ضروری ہے۔ اس کا مطلب تعاون اور دوراندیشی ہے۔ کئی دفعہ غریب خاندان کے سربراہ کے پاس جو تھوڑا بہت سرمایا ہوتا ہے وہ اسے غذائیت سے بھرپور خوراک خریدنے اور خاندان کی صحت بہتر بنانے کے لیے کچھ اور خریدنے کی بجائے شراب اور تمباکو پر صرف کر دیتا ہے۔ جو لوگ اکٹھے بیٹھ کر شراب پیتے ہیں انہیں چاہیئے کہ اپنے ہوش و حواس قائم ہونے کے دوران کسی وقت اسی طرح بیٹھ کر اپنے مسائل کا کوئی مناسب حل بھی تلاش کریں۔

نیز بعض اوقات مائیں بھی اپنے پیسوں سے انڈے، دودھ اور دیگر غذائیت سے بھرپور خوراکیں خریدنے کی بجائے اپنے بچوں کے لیے میٹھی گولیاں اور بوتلیں

خرید لیتی ہیں جو ان کی صحت کے لیے غیر ضروری تو کیا مضر بھی ہیں۔

نہیں

اگر آپ کے پاس تھوڑے
پیسے ہوں، لیکن آپ اپنے بچوں کو
صحت مند بھی دیکھنا چاہتے ہوں، تو
اُنہیں ٹافیاں اور بوتلیں خرید کر دینے
کی بجائے چند انڈے خرید دیں۔

ہاں

سستے مگر اچھے کھانے

دنیا میں بیشتر لوگ بہت ساری نشاستہ دار خوراکیں تو کھاتے ہیں لیکن لحمیات، حیاتین اور معدنیات سے بھرپور خوراکیں نہیں کھاتے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ان "بہتر" کھانوں میں سے اکثر مہنگے ہیں۔ حیواناتی لحمیات دودھ اور گوشت کی طرح غذائیت سے بھرپور ہوتی ہیں مگر مہنگی بھی ہیں۔

اکثر لوگ زیادہ حیواناتی خوراک حاصل کرنے کی مالی گنجائش نہیں رکھتے۔ درحقیقت اگر وہ لحمیات سے بھرپور نباتاتی خوراکیں مثلاً لوبیہ، مٹر، دالیں، مونگ پھلی اور گارڑھے سبز پتوں والی سبزیات خود اگائیں یا خریدیں تو گوشت اور مچھلی جیسی قیمتی حیواناتی خوراکوں کی نسبت عموماً زیادہ لحمیات اور اچھی غذا حاصل کر سکتے ہیں۔ بعض مذاہب دینی اعتبار سے گوشت سے پرہیز کرتے ہیں جبکہ دوسرے صحی نقطۂ نگاہ سے اسے ناقابل استعمال قرار دیتے ہیں۔ جدید علم طب نے ثابت کر دکھایا ہے کہ حیوانوں سے کئی امراض کے جراثیم انسانوں میں ناقص اور آلودہ گوشت ہی کے ذریعہ منتقل ہوتے ہیں۔ اس لیے گوشت سے کہیں بہتر ہے کہ سبزیاں اور دالیں کھائی جائیں۔

جب جسم کو زیادہ تر لحمیات پودوں سے حاصل ہوں تو
لوگ زیادہ صحت مند اور توانا ہوتے ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

تاہم اکثر کھانوں کے ساتھ تھوڑی سی حیواناتی چکنائی (چربی) کھانا عقل مندی ہے۔ اسکی وجہ یہ ہے کہ لحمیات سے بھرپور پودوں میں بھی وہ تمام ضروری لحمیات نہیں ہوتیں ایک یا دو قسم کی نباتاتی خوراکیں کھانے کی بجائے ان کی مختلف اقسام کھانے کی کوشش کریں۔ مختلف خوراکیں جسم کو مختلف لحمیات، حیاتین اور معدنیات فراہم کرتی ہیں۔ مثال کے طور پر لوبیہ اور مکئی دونوں مل کر جسم کی ضروریات کو، صرف لوبیہ یا صرف مکئی کھانے کی نسبت زیادہ اچھے طریقے سے پورا کرتی ہیں اور اگر دیگر پھل اور سبزیات ان کے ساتھ ملا دیئے جائیں تو یہ اور بھی بہتر ہے۔

تھوڑے پیسوں سے زیادہ لحمیات، حیاتین اور معدنیات حاصل کرنے کے لیے کچھ ہدایات مندرجہ ذیل ہیں۔

۱ ماں کا دودھ

بچے کے لیے یہ سب سے سستی، سب سے زیادہ صحت مند اور مکمل خوراک ہے۔ ماں بہت ساری نباتاتی لحمیات کھا کر اسے بچے کی مکمل خوراک یعنی دودھ میں بدل سکتی ہے۔ ماں کا دودھ صرف بچے کے لیے بہترین غذا ہی نہیں بلکہ اس سے پیسے بھی بچتے ہیں۔

۲ انڈے اور مرغی

بہت سی جگہوں میں انڈے حیواناتی لحمیات کی سب سے زیادہ سستی اور بہترین قسم ہیں۔ جن بچوں کو ماں کا دودھ میسر نہ ہو انہیں ان کی خوراک کے ساتھ انڈے دیئے جا سکتے ہیں یا بچے کی نشوونما کے ساتھ ساتھ ہی اسے ماں کا دودھ اور انڈے دیئے جا سکتے ہیں۔

انڈے کے خول پیس کر خوراک میں ملا لینے سے کیلشیم کی کمی پوری کی جا سکتی ہے۔ اس میں مندرجہ ذیل تکالیف میں افاقہ ہو گا:

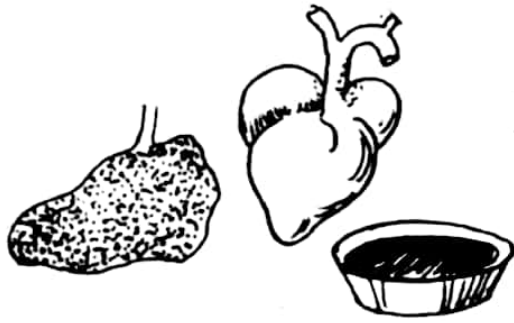
۱۔ حاملہ عورتوں کے پھوڑے

۲۔ ڈھیلے دانت

۳ عضلات کی اینٹھنیں

اگر مرغیاں گھر پالی جائیں تو چوزے حیوانی لحمیات کی اچھی اور سستی قسم ہیں۔

۳ جگر، دل، گردے، اور خون

یہ لحمیات، حیاتین، اور فولاد سے خصوصاً بھرپور ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ عموماً دوسری قسم کے گوشت سے سستے ہوتے ہیں۔ مچھلی بھی غذائیت کی بھرپوری میں کسی طرح کم نہیں ہوتی۔ پاکستان میں بعض مقامات پر خشک مچھلی بھی کافی سستی ہے۔ مثلاً کراچی میں، یہ بہت اچھی ہوتی ہے۔ دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے یہ بڑی مفید ہے۔

۴ چاول، گندم اور دیگر اناج

اگر ان کا چھلکا نہ اتارا جائے تو ان کی غذائیت زیادہ ہوتی ہے۔ سرخ چاول (جن پر چھلکا ہو) اور سالم گندم، سفید اور تمام چھلکوں کے بغیر اناج سے زیادہ غذائیت سے بھرپور ہوتی ہے۔ نیم جوش کرنے سے اناج کے بیرونی چھلکے میں موجود ایک حیاتین دانے کے اندر بہت گہرا چلا جاتا ہے۔ نیم جوش شدہ اور ہاتھوں سے ملے ہوئے چاول پکے ہوئے سفید اور بالکل چھلکوں کے بغیر چاولوں سے زیادہ بہتر ہیں۔

۵ خشک مکئی

جب پکانے سے پہلے مکئی کو لیموں کے
رس ملے ہوئے پانی میں بھگو لیا جائے تو اس
سے مکئی میں موجود حیاتین (نیاسین Niacin)
اور لحمیات جسم کے لیے زیادہ قابل استعمال ہو
جاتے ہیں۔

۶ باجرہ

اس میں معدنیات، خصوصاً کیلشیم اور فولاد،
بہت ہوتی ہیں۔ یہ چاول اور گندم سے سستا
اور غذائیت سے بھرپور ہے۔ اچھی خوراک
کے لیے گندم یا چاول کی بجائے باجرہ استعمال
کیا جا سکتا ہے۔

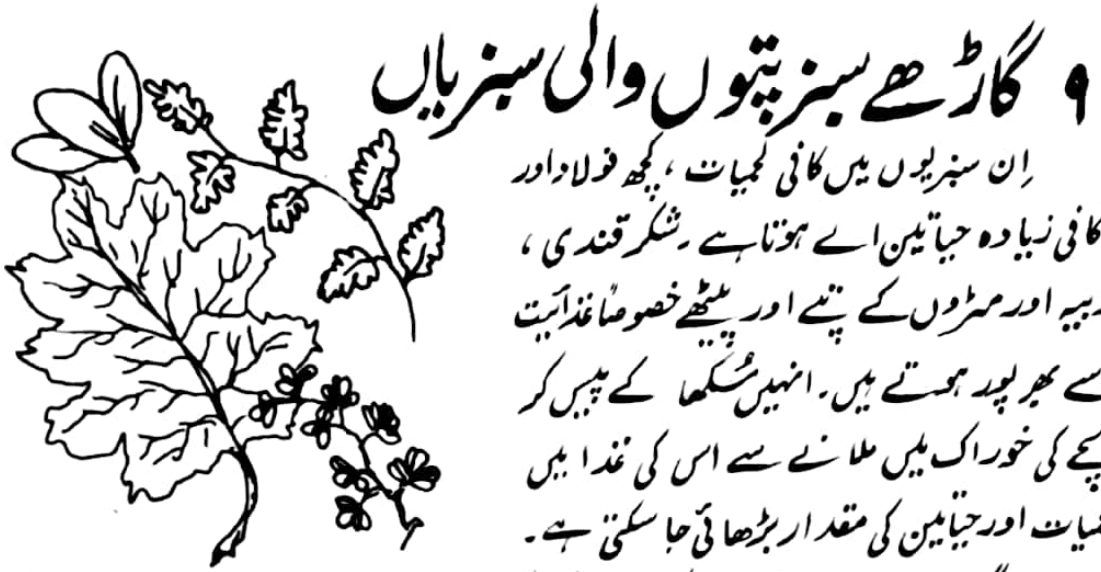
۷ مختلف اناج کی مرکب خوراک

مختلف اناج مل کر ایک اناج سے بہتر اور
زیادہ غذائیت کے حامل ہیں۔ مختلف اناج جسم
کو مختلف لحمیات مہیا کرتے ہیں۔ مختلف اناجوں
سے تیار کردہ مرکب خوراک جسم کے لیے تمام
ضروری لحمیات مہیا کرے گی۔

۸ لوبیہ اور دیگر پھلیاں (مٹر، دالیں وغیرہ) لحمیات کا اچھا اور
سستا ماخذ ہیں خصوصاً سویابین اور چھوٹے ہوئے بیج۔
اگر بیجوں وغیرہ کو پکا کر کھانے سے پہلے اگنے کا موقع دیا جائے تو ان میں حیاتین

جہاں ڈاکٹر نہیں

کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ پھلیوں کو اچھی طرح پکا کر چھلکے اتارنے کے بعد ان کا اچھی طرح مالیدہ بنانے سے چھوٹے بچوں کی خوراک تیار کی جا سکتی ہے۔

مٹر، لوبیہ اور دالیں صرف لحمیات ہی فراہم نہیں کرتیں بلکہ ان کی فصل لگانے سے زمین بھی زیادہ زرخیز ہو جاتی ہے۔ یوں ان کے بعد کاشت کی جانے والی فصلیں بہتر طور پر اگتی ہیں۔ اسی وجہ سے فصلوں کو بدل بدل کر اگانا اچھا ہے۔

۹ گاڑھے سبز پتوں والی سبزیاں

اِن سبزیوں میں کافی لحمیات، کچھ فولاد اور کافی زیادہ حیاتین اے ہوتا ہے۔ شکر قندی، لوبیہ اور مٹروں کے پتے اور پیٹھے خصوصاً غذائیت سے بھرپور ہوتے ہیں۔ انہیں سُکھا کے پیس کر بچے کی خوراک میں ملانے سے اس کی غذا میں لحمیات اور حیاتین کی مقدار بڑھائی جا سکتی ہے۔

بند گوبھی اور سلاد جیسی ہلکے سبز رنگ کی سبزیوں میں لحمیات اور حیاتین بہت کم ہوتے ہیں۔ لہٰذا غذائیت کے اعتبار سے انہیں اگانا ہی فضول ہے۔

۱۰ گاجر، مولی اور شلغم وغیرہ

مولی کی نسبت مولی کے پتوں میں بہت زیادہ لحمیات ہوتی ہیں۔ گاجر اور شلغم کا بھی یہی حال ہے۔

۱۱ ترکاریاں، چاول اور دیگر کھانے تھوڑے سے پانی میں پکائیں۔ سبزیوں کو پکانے سے تھوڑی ہی دیر پہلے چیرنا چاہیئے۔ اس طرح معدنیات اور حیاتین کم ضائع ہوتے ہیں۔ بچے ہوئے پانی کو ویسے ہی یا اس کا شوربہ بنا کر پی لیں۔ سبزیوں میں تھوڑی سی املی ملا لینے سے حیاتین کم ضائع ہوتے ہیں۔ پرانی اور باسی سبزیوں کی نسبت تازہ سبزیوں میں زیادہ غذائیت بخش اجزا ہوتے ہیں۔

۱۲ کئی جنگلی پھل اور گوندیاں

کئی جنگلی پھل اور گوندیاں حیاتین سی اور قدرتی مٹھاس سے بھرپور ہوتی ہیں۔ زائد خوراک اور زائد حیاتین حاصل کرنے کے لیے انھیں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ لیکن بڑے ہوشیار اور محتاط رہیں کہ کہیں کوئی زہریلا پھل یا گوندی نہ کھائیں۔

۱۳ لوہے کے برتنوں میں کھانے پینے سے یا دالیں اور دیگر سبزیاں پکاتے وقت دیگچی میں لوہے کا پرانا ٹکڑا یا کوئی زنگ لگی ہوئی "گھوڑی" ڈالنے سے خوراک میں فولاد کی مقدار بڑھائی جا سکتی ہے جس سے خون کی کمی (اینیمیا) کے انسداد میں مدد ملتی ہے۔

۱۴ گُڑ کو چونکہ لوہے کے برتنوں میں تیار کیا جاتا ہے اس لیے اس میں بہت زیادہ فولاد ہوتا ہے۔ لہٰذا عام ولایتی چینی کی بجائے گُڑ استعمال کیا کریں۔

حیاتین کے ماخذ

گولیاں، ٹیکے، شربت یا کھانے؟

اچھی خوراک کھانے والے کو تمام ضروری حیاتین خوراک ہی میں سے مل جاتے ہیں حیاتین کی گولیاں، ٹیکے، شربت، یا مقوی دوائیاں خریدنے سے ہمیشہ بہتر ہے کہ اچھا کھانا کھایا جائے۔

حیاتین حاصل کرنے کے لیے گولیوں اور ٹیکوں کی بجائے پھل، انڈے، اور غذائیت سے بھرپور دیگر کھانے خریدیں۔

نہیں   ہاں

بعض اوقات غذائیت سے بھرپور خوراکیں کم یاب ہوتی ہیں۔ اگر کوئی شخص پہلے ہی سے ناقص غذائیت کا شکار ہو تو پھر اسے جہاں تک ہو سکے اچھا کھانا کھانا چاہیئے۔ اس کے ساتھ ساتھ اسے حیاتین کی گولیاں بھی کھانی چاہیئں۔

تقریباً ہر حالت میں کھائے ہوئے حیاتین ٹیکوں جتنے ہی کار آمد اور سستے ہوتے ہیں۔ پھر اس صورت میں یہ بے ضرر بھی ہوتے ہیں! حیاتین کے ٹیکے نہ لگائیں! انہیں غذائیت سے بھرپور خوراک کی صورت میں کھانا بہتر ہے۔ یعنی اچھی غذاؤں میں یہ حیاتین قدرتی طور میں شامل ہوتے ہیں۔

اگر آپ مصنوعی حالت میں حیاتین حزبدیں تو یقین کرلیں کہ ان میں وہ تمام حیاتین اور معدنیات شامل ہیں جو عموماً زیادہ نشاشتہ دار کھانوں میں نہیں ہوتے۔
وہ مندرجہ ذیل ہیں:

- نیاسن (نیاسینا مائیڈ)
- حیاتین بی ۱ (تھایامین)
- حیاتین بی ۲ (رائبوفلیون)
- فولاد (فیرس سلفیٹ وغیرہ) خصوصاً حاملہ عورتوں اور خون کی کمی میں مبتلا لوگوں کے لیے۔

اس کے علاوہ بعض لوگوں کو مندرجہ ذیل اجزا کی زائد مقدار میں ضرورت ہوتی ہے:

- فالک تیزاب (فالی کن) حاملہ خواتین کے لیے)
- حیاتین اے
- حیاتین سی (اسکاربک تیزاب) چھوٹے بچوں کے لیے
- حیاتین ڈی
- حیاتین بی ۶ (پائی ری ڈاکسین) چھوٹے بچوں اور تپ دق کی دوا کھانے والوں کے لیے
- کیلشیم۔ بچوں اور دودھ پلانے والی ماؤں کے لیے جن کو دودھ، پنیر یا کھٹی چیزوں سے تیار کردہ کھانوں سے کافی کیلشیم نہیں ملتا۔

مندرجہ ذیل چیزیں اپنے کھانوں میں شامل کرنے سے احتراز کریں:

کئی لوگوں کا خیال ہے کہ جب وہ بیمار ہوتے ہیں تو انہیں بہت قسم کے کھانے نہیں

کھانے چاہئیں کیونکہ وہ انہیں نقصان پہنچائیں گے۔ ایسے لوگ کھانے کی بہت اقسام کو "گرم" اور بعض کو "سرد" کا نام دیتے ہیں۔ وہ "گرم" بیماریوں کے لیے "گرم کھانے" اور "سرد" بیماریوں کے لیے "سرد کھانے" کھانے کی اجازت نہیں دیتے۔ وہ سوچتے ہیں کہ کہ بعض کھانے نومولود بچوں کی ماؤں کے لیے اچھے نہیں۔ ان میں سے کچھ اعتقاد واجب ہیں اور کچھ فائدے کی نسبت نقصان زیادہ پہنچاتے ہیں۔ اکثر اوقات جو کھانے لوگ بیماری میں کھانے سے منع کرتے ہیں وہی کھانے ان کی صحت یابی کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔

تندرست شخص کی نسبت بعض کو زیادہ تن ساز غذاؤں کی ضرورت ہے۔ ہمیں چاہیئے کہ مریض کو نقصان دہ غذاؤں کے متعلق کم، اور تندرست کرنے میں مدد دینے والی غذاؤں (مثلاً پھلوں، سبزیوں، دودھ، گوشت، انڈوں اور مچھلی) کے متعلق زیادہ سوچیں۔ عام طور پر

جو کھانے ہماری تندرستی کے لیے مفید ہیں وہی بیماری میں باعث مدد ہیں۔

نیز جو چیز تندرستی کے دوران نقصان دہ ہو وہ بیماری میں بھی مضر ہے۔ ان چیزوں سے گریز کریں:

چکنائی والے کھانے

تمباکو

نشہ آور مشروبات

کافی اور چائے

بہت چینی والی یا میٹھی اشیاء

تیز مرچ مسالے

جہاں ڈاکٹر نہیں

- **شراب:** یہ جگر، معدے اور اعصاب کی بیماریوں کو بدتر کر دیتی ہے۔ شراب سماجی مسائل بھی پیدا کرتی ہے۔
- **تمباکو نوشی:** دیرینہ (لمبے عرصے کے لیے) کھانسی یا پھیپھڑوں کا سرطان اور دیگر مسائل پیدا کر سکتی ہے۔ تپ دق، دمہ اور برانکائی ٹس (ہوائی نالیوں کی سوزش) میں مبتلا لوگوں کے لیے تمباکو نوشی خصوصاً بری ہے۔
- **بہت چکنائی والے کھانے:** گرم مصالحے اور کافی، پیٹ کے ناسور اور ہاضمہ کی نالی کے دیگر مسائل پیدا کر سکتے ہیں۔
- **بہت ساری چینی اور مٹھائیاں:** بھوک کو ضائع کر دیتی ہیں، دانتوں کو خراب کر دیتی ہے، قلبی مسائل پیدا کرتی اور آنت کے سرطان کا جزوی سبب ہو سکتی ہیں۔ تاہم تھوڑی سی چینی بیمار شخص کو یا ناقص غذا یافتہ بچہ کو توانائی دینے میں باعث مدد ہو سکتی ہے۔

چند بیماریاں اِن کھانوں کے علاوہ بعض اور کھانے نہ کھانے کا تقاضا کرتی ہیں۔ مثلاً جن کو بلند فشارِ خون، قلبی مسائل یا جن کے پاؤں سوجے ہوتے ہوں، ان کو بہت کم نمک یا بالکل ہی استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ بہت زیادہ نمک کسی کے لیے بھی اچھا نہیں۔ پیٹ کے ناسوروں اور ذیابیطس میں بھی خاص خوراکوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

چھوٹے بچوں کے لیے بہترین خوراک

(زندگی کے پہلے دو سے چار ماہ تک)

پہلے دو ماہ میں بچے کو ماں کے دودھ کے علاوہ کچھ نہ دیں۔

شیر خوار بچوں کے لیے ماں کا دودھ بہترین اور خالص ترین خوراک ہے۔ یہ ہر قسم کے تمام بازاری کھانوں اور نسخوں سے بہتر ہے۔ اگر آپ بچے کو دو یا چار ماہ تک صرف ماں

کا دودھ ہی پلاتے رہیں تو اس سے اسے اسہال اور بہت ساری دیگر عفونتوں سے بچنے میں مدد ملے گی۔

اگر ماں کا دودھ بچے کے لیے کافی نہ ہو

○ تو ماں کو بہت سارا پانی اور دیگر مائعات پینی چاہئیں۔ وہ جس قدر زیادہ مائع چیزیں پیئے گی اتنا ہی زیادہ، بچے کو پلانے کے لیے، دودھ ہوگا۔

○ ماں کو بہتر خوراک کھانی چاہیئے۔ لحمیات اور حیاتین والی خوراکیں (لوبیہ، گاڑھے سبز رنگ کے پتوں والی سبزیاں، گوشت، دودھ، پنیر اور انڈے) بچے کے لیے زیادہ دودھ پیدا کرنے میں اس کی مدد کریں گی۔

اگر ماں کافی دودھ پلانے کے قابل نہ ہو:

○ تو اسے کافی پتلے یعنی نرم کھانے کھانے چاہئیں۔ اگر دودھ نہ بھی آئے تو بھی ماں کو چاہیئے کہ بچہ کو دودھ پلانے کی کوشش کرے اس لیے کہ بعض اوقات یوں کرنے سے دودھ پلانے کی صلاحیت بحال ہو جاتی ہے۔

○ اگر یہ طریقہ کارگر ثابت نہ ہو تو پھر بچے کو کسی اور قسم کا دودھ (مثلاً گائے کا دودھ، بکری کا دودھ، ڈبوں والا دودھ یا خشک دودھ) پلائیں۔ جو دودھ بھی بچے کو دیا جائے اس میں تھوڑی سی چینی ملا لینی چاہیئے۔

نوٹ:

جو بھی دودھ استعمال کیا جائے اس میں کچھ ابلا ہوا پانی ضرور ملا لینا چاہیئے۔ ذیل میں صحیح نسخوں کی دو مثالیں دی گئی ہیں:

اگر بالائی (ملائی) اترا ہوا دودھ استعمال کیا جائے (Skim milk) تو اس

نسخہ میں ایک چمچ کھانا پکانے والا یا نباتاتی تیل ملائیں۔

دودھ اور پانی کو ہمیشہ ابال لیں۔ بوتل کی نسبت چمچ اور پیالے سے بچے کو دودھ پلانا زیادہ محفوظ ہے۔ بچوں کی بوتلیں اور چوسنیاں (نپل) صاف رکھنا بہت مشکل ہے جس کی وجہ سے عفونتیں اور اسہال جیسی تکالیف جنم لیتی ہیں۔ اگر دودھ پلانے کے لیے بوتل استعمال کی جائے تو بچے کو دودھ پلانے سے پہلے ہر دفعہ بوتل اور نپل کو ابال لینا چاہیئے۔

بوتل سے دودھ پلانا خطرناک ہے۔ یہ آپ کے بچے کے لیے مہلک ثابت ہو سکتا ہے۔

اگر بچے کیلئے دودھ خریدنے کے واسطے کافی پیسے نہ ہوں تو چاول، مکئی اور دوسرے اناج سے دلیہ بنالیں۔ اس میں ہمیشہ کچھ چھلکا اترا ہوا لوبیہ، انڈے، گوشت، چوزہ یا دیگر لحمیات ملا کر ان کا اچھی طرح سے مالیدہ بناکر بچے کو کھلائیں۔

انتباہ: صرف مکئی سے تیار کردہ خوراک اور چاول کی پیچ بچہ کی غذائی ضروریات فراہم کرنے کے لیے کافی نہیں۔ اس سے بچہ حسب معمول بڑھنے، چلنے اور بولنے کے قابل نہیں ہوگا۔ وہ بآسانی بیمار ہو کر مرسکتا ہے۔ اُسے کسی قسم کے لحمیات دیئے جانے چاہییں۔

دو ماہ سے ایک سال کی عمر تک

(۱) اگر ممکن ہو تو بچوں کو دو سال کی عمر تک ماں کا دودھ پلایا جانا چاہیئے۔

(۲) جب بچہ دو ماہ کا ہو جائے تو اسے دوسری خوراکیں بھی دینا شروع کردیں۔ ان خوراکوں کا اچھی طرح مالیدہ بنا لینا چاہیئے۔ ہر گروہ سے کم از کم ایک خوراک لے کر سستا اور غذائیت سے بھرپور کھانا تیار کیا جاسکتا ہے۔ اکثر اوقات جب بچہ کو پہلی مرتبہ یہ کھانا دیا جاتا ہے تو وہ چکھ کر اسے باہر نکال دیتا ہے کیونکہ اُس کے لیے اس کا ذائقہ عجیب ہوتا ہے۔ لیکن ماں کو چاہیئے کہ وہ یہ کھانا بچے کو کھلاتی رہے۔ بچہ بڑی جلدی اس کھانے کو پسند کرنا

...... ڈاکٹر نہیں

سیکھ جائے گا۔

من بھاتی خوراک	بھرپور خوراک لحمیات سے	توانائی بخش خوراک	حیاتین اور معدنیاتی خوراک
• گندم	• دالیں	• چکنائیاں	• گاڑھے سبز پتوں والی سبزیاں
• چاول	• مٹر	• تیل	• پھل
• جئی	• پھلیاں	• پنیر	• حیواناتی ماحصل، مثلاً دودھ انڈے گوشت مچھلی
• جوار	• مونگ پھلی	• مکھن	
• باجرہ	• سویابین	• گھی	
• آلو	• گاڑھے سبز پتوں والی سبزیاں	• گڑ	
• ساگودانہ	• حیواناتی ماحصل مثلاً دودھ، انڈے مچھلی، گوشت وغیرہ	• شہد	
		• چینی	
		• شکر	

ایک سال سے چھوٹی عمر کے بچوں کو دن میں پانچ دفعہ کھانا کھلانا چاہیئے۔ انہیں کھانوں کے وقفوں میں بھی "منہ مار" لینا چاہیئے۔

احتیاط: چھ ماہ سے ایک سال کی عمر کے عرصے میں ناقص غذا کے شکار ہونے کے امکانات سب سے زیادہ ہیں۔ اگر بچے زرد اور سوکھے ہوئے ہوں، ان کا پیٹ بڑھ گیا ہو، پاؤں یا چہرہ سوجا ہوا ہو، جلد پر ایسے پھوڑے ہوں جن پر سے جلد اترتی ہو، مٹی کھاتے ہوں، یا وہ نہ تو معمول کے مطابق بڑھتے ہوں اور نہ ہی انکے وزن میں اضافہ ہوتا ہو تو انہیں بہتر غذا کھانی چاہیئے۔

اس عمر کے بچوں کو صحت مند رکھنے کے لیے ہمیں چاہیئے کہ:

○ انہیں ماں کا دودھ پلاتے رہیں۔ نیز دیگر غذائیت سے بھرپور خوراکیں کھلائیں۔

○ ان کے پینے کا پانی ابال لیں۔ بچوں اور انکے گرد و نواح کو صاف ستھرا رکھیں۔

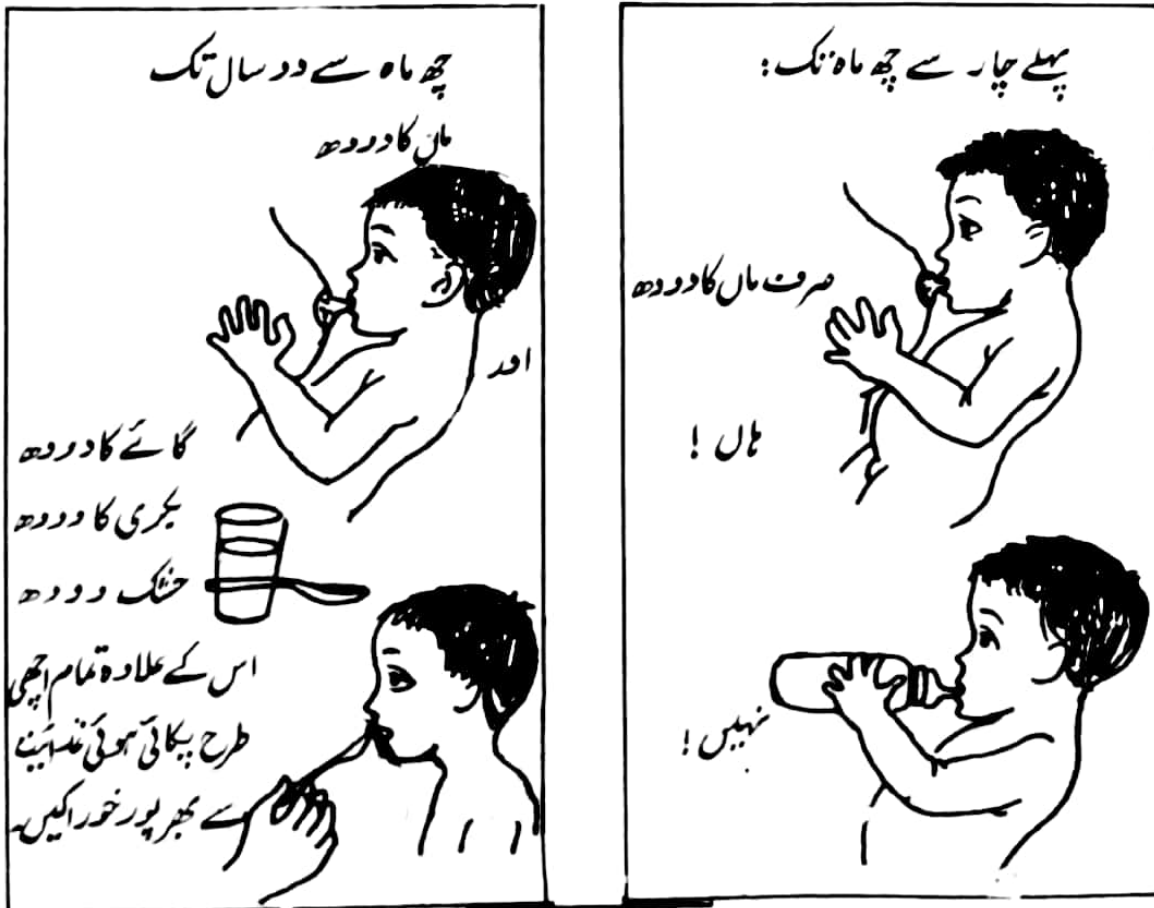
ایک سال کے یا بڑے بچے

ایک سال کی عمر کے بعد بچہ بھی وہی کھانے کھا سکتا ہے جو بالغ کھاتے ہیں۔ مگر جب کبھی ممکن ہو اسے دودھ پینا چاہیے۔

بچے کو ہر روز بہت ساری لحمیات، حیاتین، فولاد، اور معدنیات والی خوراکیں دیں تاکہ وہ بڑھ کر توانا اور صحت مند ہو سکے۔

بچے اور مٹھائی: بچوں کو مٹھائی اور گولیاں کھانے اور بوتلیں پینے کی عادت نہ ڈالیں۔ جب وہ بہت سی میٹھی چیزیں کھا لیتے ہیں تو پھر وہ ان سے بہتر اشیاء کو رد کر دیتے ہیں۔ نیز مٹھائیاں ان کے دانتوں کے لیے مضر ہیں۔

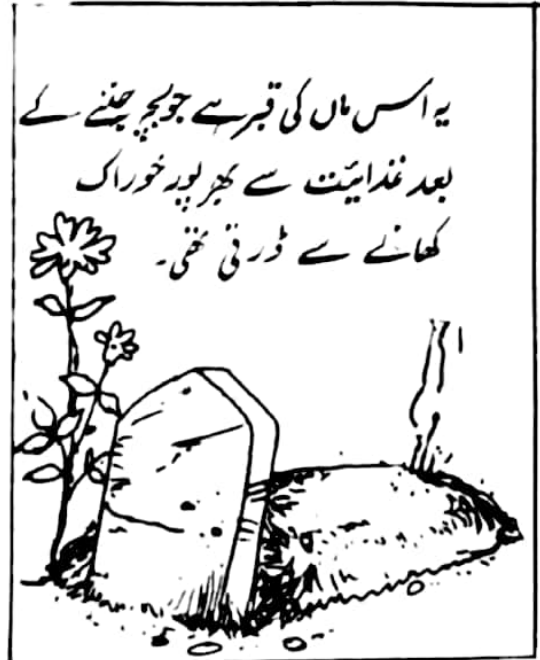
تاہم جب خوراک کی مقدار محدود ہو تو دودھ میں کچھ چینی اور تھوڑا سا نباتاتی تیل ملانے سے بچے اپنی خوراک میں موجود لحمیات کا مکمل استعمال کر سکتے ہیں۔

بچے کی بہترین غذا

خوراک کے متعلق نقصان دہ نظریات

ا زچگی کے بعد ماں کی خوراک :

کئی علاقوں میں ایک خطرناک اور عام عقیدہ مشہور ہے کہ بچہ جننے کے فوراً بعد خواتین کو بعض کھانے نہیں کھانے چاہئیں۔ خوراک کا یہ روایتی عقیدہ کئی ماؤں کو غذائیت سے بھرپور کھانے کھانے سے منع کر کے صرف مکئی کی خوراک یا چاول کی پیچ وغیرہ کھانے کی اجازت دیتا ہے جس سے ماں کمزور اور اینیمیا میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ یوں ماں کا جریانِ خون بند کرنے اور عفونت کے خلاف مزاحمت کی صلاحیت کم ہو جاتی ہے۔ نتیجتہً بیچاری ماں موت کا شکار ہو جاتی ہے۔

> بچہ جننے کے بعد ماں کو، جتنی بھی زیادہ غذائیت سے بھرپور خوراک مل سکے، کھانی چاہیئے۔

عفونتوں اور جریانِ خون کا مقابلہ کرنے اور اپنے بچے کے لیے کافی دودھ پیدا کرنے کے لیے ماں کو لوبیئے، انڈے، چوزے، دودھ کے محاصلات، گوشت، مچھلی، پھل اور سبزیوں جیسی بہت سی تن ساز خوراکیں کھانی چاہئیں۔ ان میں سے کوئی خوراک بھی اسے نقصان نہیں پہنچائے گی۔ سبھی صحت و تندرستی کی ضامن ہیں۔

۲ یہ بھی غلط ہے کہ جسے نزلہ، زکام یا کھانسی لگی ہوئی ہو اس کے لیے مالٹے امرود یا دیگر پھل اچھے نہیں ہوتے۔ درحقیقت مالٹے اور ٹماٹر جیسے پھل حیاتین سی سے بھرپور ہوتے ہیں جو زکام اور دیگر عفونتوں کا مقابلہ کرنے میں مدد کا باعث بنتے ہیں۔

۳ یہ غلط ہے کہ دوا کھاتے وقت مسالے اور امرود وغیرہ نہیں کھانے چاہئیں۔ تاہم جب کسی کو پیٹ یا نظام ہضم کے کسی عضو کا کوئی خاص مرض ہو تو چربی اور مسالے اس مرض کی شدت کو بڑھا سکتے ہیں چاہے کوئی دوا کھا رہا ہو یا نہ۔

خوراک سے متعلق صحی مسائل

بعض امراض کے لیے خاص غذائیں بہترین روک تھام اور بہترین علاج ہیں۔ چند ایسے امراض مذکورہ ذیل ہیں۔

اینیمیا (خون کی کمی Anemia)

انیمیا کے مریض کا خون پتلا ہوتا ہے۔ یہ حالت تب ہوتی ہے جب خون ضائع ہونے کی رفتار جسم کے خون بنانے کی رفتار سے تیز ہو۔ بڑے زخم، رستے ناسور اور پیچش کے باعث خون ضائع ہو جانے سے انیمیا ہو جاتا ہے۔ اگر خواتین وہ خوراکیں نہ کھائیں جن کی ان کے جسم کو ضرورت ہوتی ہے تو ماہواری (حیض) بھی اس حالت کا باعث بن سکتی ہے۔

جس خوراک میں گوشت، گاڑھے سبز رنگ کے پتوں والی سبزیاں اور فولاد سے بھرپور دیگر غذائیں شامل نہ ہوں وہ اینیمیا کا باعث بن سکتی ہے یا اس کی شدت میں اضافہ کر سکتی ہے۔

بچوں میں اینیمیا کی وجہ فولاد سے بھرپور ناکافی خوراکیں کھانا ہو سکتا ہے۔ بچے کو چھ مہینے کے بعد صرف ماں کا دودھ یا بوتل کا دودھ پلانے سے بھی اینیمیا ہو سکتا ہے۔ بچوں میں شدید اینیمیے کی عام وجوہات ہک ورم (Hookworm) کی عفونت، پرانے اسہال اور پیچش ہیں۔ جس ملیریا میں خون کے سرخ جسیمے تباہ ہوں وہ بھی اینیمیا کا باعث بن سکتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

انیمیا (خون کی کمی) کی نشانیاں

- زرد یا شفاف جلد
- آنکھوں کے اندرونی پپوٹے زرد
- زرد مسوڑھے
- انگلیوں کے ناخن سفید
- کمزوری اور تھکان
- اگر انیمیا بہت شدید ہو تو چہرہ اور پاؤں سوجے ہوتے ہیں۔ دل کی دھڑکن تیز ہوتی ہے اور مریض کا سانس پھول جاتا ہے۔
- مٹی کھانے کے شوقین بچے اور عورتیں عموماً انیمیا کے شکار ہوتے ہیں۔

انیمیا کا علاج اور روک تھام

- فولاد سے بھرپور خوراک کھائیں۔ گوشت، مچھلی، مرغی، اور انڈے میں بہت فولاد ہوتا ہے جگر میں خصوصاً زیادہ ہوتا ہے۔ گاڑھے سبز پتوں والی سبزیات، لوبیہ، مٹر اور دالوں میں بھی کچھ فولاد ہوتا ہے۔
- اگر فولاد سے بھرپور خوراکیں کم یاب ہوں یا اگر انیمیا بہت شدید ہو تو مریض کو فولاد (فیرس سلفیٹ) کی گولیاں کھانی چاہیئں۔ یہ انیمیا میں مبتلا حاملہ عورتوں کے لیے خصوصاً ضروری ہے۔ انیمیا کی تقریباً سب حالتوں کے لیے فیرس سلفیٹ کی گولیاں، جگر کے ست یا حیاتین بی ۱۲ سے زیادہ بہتر ہیں۔ اصولاً فولاد کو بذریعہ منہ حاصل کیا جانا چاہیے۔ اس کے ٹیکے نہیں لگوانے چاہیئں کیونکہ فولاد کے ٹیکے خطرناک ہیں۔
- اگر انیمیا کی وجہ پیچش (اسہال کے ساتھ خون)، ہک ورم (Hook worm)، ملیریا یا کوئی اور بیماری ہے تو اس کا علاج کیا جانا چاہیئے۔

- اگر انیمیا شدید ہے اور بہتر نہیں ہوتا تو طبی امداد حاصل کریں۔ حاملہ عورت کے لیے یہ خصوصاً ضروری ہے۔

کئی خواتین انیمیا میں مبتلا ہیں۔ اس کی وجہ عموماً یہ ہے کہ وہ ماہواری اور زچگی کے دوران ضائع شدہ خون کی جگہ نیا خون بنانے کے لیے فولاد سے بھرپور کافی غذائیں نہیں کھاتیں۔ انیمیا میں مبتلا عورتوں میں حمل گرنے اور بچہ جننے کے دوران خطرناک جریانِ خون کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے یہ بہت ضروری ہے کہ عورتیں، لوبیا، سبز پتوں والی سبزیاں اور جتنا ممکن ہو سکے گوشت مُرغی ، اور انڈے کھائیں خصوصاً دورانِ حمل۔ خاندانی منصوبہ بندی یعنی بچوں کی پیدائش میں ۲ سے ۳ سال کا وقفہ ڈالنا عورت کو خون بنانے اور دوبارہ قوت حاصل کرنے کا موقعہ فراہم کرتا ہے۔

بلند فشارِ خون (ہائی بلڈ پریشر)

بلند فشارِ خون سے عارضۂ قلب، گردے کا مرض اور سٹروک جیسے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ موٹے لوگوں میں فشارِ خون بلند ہونے کے امکانات خصوصاً زیادہ ہوتے ہیں۔

بلند فشارِ خون کی نشانیاں

- اکثر اوقات سر درد کی شکایت رہنا۔
- تھوڑی سی ورزش سے بھی دل زور زور سے دھڑکنا اور سانس پھول جانا۔
- کمزوری اور غنودگی سی چھائی رہنا۔
- بائیں کندھے اور سینے میں کبھی کبھار درد ہونا

فشارِ خون ناپنے کی آلہ

یہ تمام مسائل کسی اور بیماری کی وجہ سے بھی ہو سکتے ہیں۔ اس لیے اگر کسی کو اپنا فشارِ خون بلند (بلڈ پریشر) ہونے کا خدشہ ہو تو اسے کسی کارکنِ صحت سے مل کر اپنا فشارِ خون چیک کروانا چاہیئے۔

بلند فشارِ خون کی روک تھام اور حفاظتی اقدامات

- زیادہ وزن والے حضرات کو چاہیئے کہ اپنا وزن کم کریں۔
- گھی، چینی اور نشاستے والے کھانوں سے پرہیز کیا جانا چاہیئے۔ کھانا پکانے کے

لیے حیوانانی چربی کی بجائے ہمیشہ نباتاتی تیل استعمال کریں۔
کھانے میں بہت کم نمک استعمال کیا جانا چاہیئے۔ اگر ممکن ہو تو نمک کا استعمال بالکل ترک کر دیں۔
بلند فشارِ خون کی صورت میں کارکنِ صحت اسے کم کرنے کے لیے دوائیں دے سکتا ہے۔ کئی لوگ (اگر موٹے ہوں تو) اپنا وزن کم کرنے اور پرسکون محسوس کرنے سے اپنے بلند فشارِ خون کو کم کر سکتے ہیں۔

موٹے لوگ

زیادہ موٹا ہونا صحت مندی نہیں ہے۔ بہت زیادہ موٹاپا، بلند فشارِ خون، دل کی بیماری، ہرٹ دک، مثانہ کی پتھری، ذیابیطس، ٹانگوں اور پاؤں کے جوڑوں کا ورم اور دیگر مسائل کا سبب بنتا ہے۔

وزن کم کرنے کے طریقے

- چکنی، چربیلی اور روغنی خوراکوں سے پرہیز کریں۔
- چینی اور میٹھی اشیا سے پرہیز کریں۔
- باقاعدہ ورزش کریں۔
- کوئی خوراک، خوصاً مکئی، ڈبل روٹی، آلو، چاول، وغیرہ جیسی نشاستہ دار اشیا زیادہ مقدار میں نہ کھائیں۔ موٹے لوگوں کو ہر کھانے میں ڈبل روٹی کے ایک ٹکڑے یا ایک روٹی سے زیادہ نہیں کھانا چاہیئے۔ تاہم وہ زیادہ پھل، سبزیات کھائیں کیونکہ ان سے موٹاپا نہیں ہوتا۔ ان میں حرارے کم اور غذائیت زیادہ ہوتی ہے۔

وزن کم کرنے کے خواہشمند حضرات وخواتین اپنی موجودہ خوراک کا بس نصف حصہ ہی کھائیں۔

ذیابیطس

ذیابیطس کے مریضوں کے جسم میں چینی کی بہتات ہوتی ہے۔

ذیابیطس کی نشانیاں

شدید حالت میں

- مسلسل پیاس
- بار بار زیادہ مقدار میں پیشاب کرنا
- بلاوجہ تھکاوٹ
- خارش اور پرانی جلدی عفونتیں
- وزن میں کمی
- ہاتھوں یا پاؤں کی بے حسی یا درد
- پاؤں کے نہ ٹھیک ہونے والے زخم
- بیہوشی

یہ تمام نشانیاں دوسرے امراض سے بھی پیدا ہو سکتی ہیں۔ کسی شخص میں ذیابیطس کی موجودگی معلوم کرنے کے لیے اس کے پیشاب میں چینی کی مقدار کا تعین کرنا ضروری ہوتا ہے۔ پیشاب کے معائنہ کا ایک طریقہ اس کو چکھنا ہے۔ اگر یہ میٹھا لگے تو اسے دو اور اشخاص کو چکھایئے۔ انہیں تین اور اشخاص کا پیشاب بھی چکھائیں۔ اگر سب چکھنے والے متفق ہوں کہ ایک شخص کا پیشاب دوسروں سے میٹھا ہے تو غالباً وہ ذیابیطس کا مریض ہے۔

پیشاب کا معائنہ کرنے کا ایک اور طریقہ کاغذ کے خاص ٹکڑے (یوریسٹکس Uristix) استعمال کرنا ہے۔ اگر پیشاب میں ڈبونے سے یہ اپنا رنگ بدل لیں تو پیشاب میں چینی ہے۔

جب کسی شخص کو چالیس سال کی عمر کے بعد ذیابیطس کا مرض لاحق ہو جائے تو اس صورت میں مرض پر دواؤں کے بغیر مناسب خوراک سے ہی قابو پایا جا سکتا ہے۔ ذیابیطس کے مریض کی خوراک بہت ضروری ہے۔ اس کی خوراک کے پروگرام کی پیروی پوری زندگی بڑی احتیاط سے کی جانی چاہیئے۔

ذیابیطس کے مریض کی خوراک

موٹے لوگوں کو اگر ذیابیطس کا مرض لاحق ہو جائے تو انہیں اپنا وزن کم کر کے اعتدال پر لے آنا چاہیئے۔ ذیابیطس کے مریض چینی اور مٹھائیوں سے پرہیز کریں۔ انہیں ایسے کھانے کھانے چاہئیں جو لحمیات سے بھرپور (انڈے، مچھلی، لوبیہ، گاڑھے سبز پتوں

جہاں ڈاکٹر نہیں

والی سبزیاں، اخروٹ، بادام وغیرہ) مگر نشاستہ میں کم ہوں۔

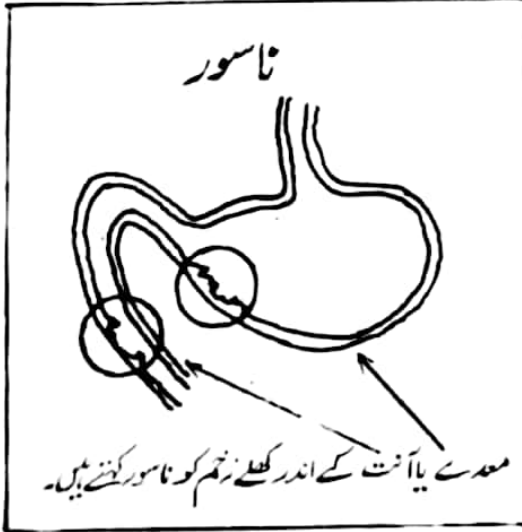
ذیابیطس کے بعض مریضوں خصوصاً نوجوانوں کو ۔۔۔ خاص دوا (انسولین) کی ضرورت ہوتی ہے۔

معدے کے ناسور، دل کی جلن اور تیزابی بدہضمی

تیزابی بدہضمی اور "دل کی جلن" عموماً بھاری اور چکنائی والی خوراکیں کھانے سے یا بہت شراب نوشی سے ہو جاتی ہے۔ اس سے معدہ تیزاب پیدا کرتا ہے جس سے معدے یا سینے کے درمیانی حصے میں تکلیف یا "جلن" کا احساس ہوتا ہے۔ بعض لوگ "دل کی جلن" کو بدہضمی کی تکلیف سمجھنے کی بجائے دل کی بیماری سمجھ بیٹھتے ہیں۔

بار بار کی تیزابی بدہضمی معدے کے ناسور کی ایک ابتدائی نشانی ہے۔

ناسور: معدے یا چھوٹی آنت میں تیزاب کی بہتات سے پیدا ہونے والے پرانے زخم کو ناسور کہتے ہیں۔ اسے معدے کے گہرے حصے میں پرانے اور ہلکے (بعض اوقات تیز) درد سے پہچانا جا سکتا ہے۔ کھانا کھانے یا دودھ پینے سے عموماً یہ درد کم ہو جاتا ہے۔ کھانا کھانے کے دو تین گھنٹے بعد، اگر مریض کھانا نہ کھائے یا شراب پینے کے بعد یا چکنے اور مصالحہ دار کھانے کھانے کے بعد، درد بڑھ جاتا ہے۔ درد اکثر اوقات رات کو شدید تر ہوتا ہے۔

معدے یا آنت کے اندر کھلے زخم کو ناسور کہتے ہیں۔

اگر ناسور شدید ہے تو یہ قے کا موجب بھی بن سکتا ہے۔ بعض اوقات قے کے ساتھ خون بھی آتا ہے۔ ناسور کے خون والا پاخانہ عموماً تارکول کی طرح سیاہ ہوتا ہے۔

روک تھام اور علاج

ناسوروں کو بدتر کرنے والے کھانے

کی بجائے ایسے کھانے کھائیں جن سے ان کی شفایابی میں مدد ملے۔

یہ خوراکیں ناسوروں کو ٹھیک کرتی ہیں۔	یہ خوراکیں بے ضرر ہیں۔	یہ خوراکیں ناسوروں کو بدتر کر دیتی ہیں۔
اُبلا ہوا دودھ	اُبلے ہوئے یا پکائے ہوئے انڈے	نشہ آور مشروبات
پنیر		کافی
ملائی	نمکین بسکٹ	چائے
جو	سادہ شوربہ	سگریٹ
کیلے	اُبلے آلو	مصالحہ جات اور کالی مرچیں
	کدو	سوڈے کی بوتلیں
	پکے کیلے	چکنی خوراک

○ ناسوروں اور تیزابی بدہضمی کے لیے دودھ بہتر غذاؤں میں سے ایک ہے۔ اگر ناسور شدید ہو تو پہلے چند دن ہر گھنٹے کے بعد دودھ کا ایک گلاس پئیں۔ نیز مندرجہ بالا صرف پہلی فہرست میں بیان کی گئی اشیاء کھائیں۔ چند دنوں میں جب درد کم ہو جائے تو درمیان کی فہرست کی اشیاء بھی کھانا شروع کر دیں۔ چند ماہ تک ہر کھانے کے ساتھ اور رات کو سونے سے پہلے دودھ پینا اچھی بات ہے۔

○ میگنشیا (Magnesia) کا دودھ یا میگنیشیم (Magnesium) اور ایلومینیم ہائیڈرو آکسائیڈ (Aluminum Hydroxide) جیسے قاطع تیزاب بھی معدے کی تیزابیت کا مقابلہ کرنے اور ناسور ٹھیک کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اگر درد شدید ہو تو کوئی دافع تشنج دوا باعث مدد ثابت ہوگی۔

○ جب ناسور ٹھیک بھی ہو جائیں تو پھر بھی مریض کو مذکورہ بائیں طرف والی فہرست میں سے کوئی خوراک نہیں کھانی چاہیئے کیونکہ یہ ناسور کو دوبارہ پیدا کر سکتی ہیں۔ اگر ممکن ہو تو سونے سے پہلے مریض کو قاطع تیزاب دوا یا دودھ پیتے رہنا چاہیئے۔

ان دونوں کے معدے میں ناسور تھے

اس نے یہ خوراکیں کھائیں	اس نے یہ چیزیں استعمال کیں

اور تندرست ہو گیا۔

اور بدتر ہو گیا۔

ناسور کا جلد علاج ضروری ہے ورنہ اس کا خمیازہ خطرناک جریان خون اور سوزش غشائے مصلی (معدے کے غلاف کی سوزش (Peritonitis) ہو سکتا ہے۔ اگر مریض اپنے کھانے پینے میں محتاط رہے تو ناسور ٹھیک ہو سکتے ہیں۔ غصے، ذہنی تناؤ اور گھبراہٹ سے ناسور بدتر ہو جاتے ہیں۔ احساس سکون اور اطمینان باعث مدد ہے۔ ناسور کے دوبارہ پیدا ہونے سے بچنے کے لیے مسلسل احتیاط کی ضرورت ہے۔

بہتر تو یہی ہے کہ عقلمندانہ طریقے سے کھانا کھانے، شراب نوشی سے پرہیز کرنے اور تمباکو نوشی نہ کرنے سے ناسور پیدا ہی نہ ہونے دیئے جائیں

قبض

اگر کسی کا پاخانہ سخت ہو یا کسی نے کم از کم دو دن تک رفع حاجت نہ کی ہو تو کہتے ہیں کہ اسے قبض ہے۔ اکثر اوقات قبض ناقص خوراک (خصوصاً پھل، سبز سبزیات، یا

قدرتی ریشوں والی خوراکیں ناکافی مقدار میں کھانے سے) یا ورزش کی کمی کی وجہ سے ہوتی ہے۔

جلابوں کی بجائے، زیادہ پانی پینا، پھل، اور گندم کی طرح کے قدرتی ریشوں والی خوراکیں کھانا بہتر ہے۔ شاید عمر رسیدہ لوگوں کو رفع حاجت (پاخانہ) کے اوقات کو باقاعدہ بنانے کے لیے زیادہ چلنا یا ورزش کرنا پڑے۔

جس شخص کو تین یا زیادہ دن سے پاخانہ نہ آیا ہو، اگر اُس کے پیٹ میں شدید درد نہ ہو، تو وہ میگنشیا کے دودھ جیسا نمک کا ہلکا سا جلاب لے سکتا ہے۔ مگر جلابوں کا استعمال عادت ہی نہ بنالیں۔

تیز جلاب اور مسہل ہرگز استعمال نہ کریں خصوصاً جب پیٹ میں درد ہو۔

گلہڑ

(گلے پر سوجن یا ابھار)

گلے پر سوجن یا بڑا سا ابھار گلہڑ کہلاتا ہے۔ یہ غدہ درقیہ کی ناقص نشوونما کا نتیجہ ہوتا ہے۔

بیشتر گلہڑ خوراک میں آیوڈین کی کمی کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ نیز حاملہ عورت کی خوراک میں آیوڈین کی کمی بعض اوقات بچے کی موت، ذہنی پسماندگی یا بہرے پن کا باعث بنتی ہے۔ یہ ماں کو گلہڑ نہ ہونے کی صورت میں بھی ہو سکتا ہے۔

گلہڑ کی روک تھام اور علاج اور دماغ کے موروثی فتور کی روک تھام کا طریقہ

گلہڑ والے علاقے کے ہر فرد کو آیوڈین ملا نمک (آیوڈائیزڈ نمک) استعمال کرنا چاہیئے۔ آیوڈائیزڈ نمک گلہڑ کی روک تھام کرتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ بہت سارے گلہڑوں کو دور رکھنے میں باعث مدد ہے۔ پرانے اور سخت گلہڑ کو صرف جراحی سے ہی ٹھیک کیا جا سکتا ہے مگر عموماً اس کی ضرورت نہیں پڑتی۔

اگر آیوڈائیزڈ نمک دستیاب نہ ہو تو آیوڈین کا عرق Tincture of Iodine

استعمال کریں۔ ہر روز ایک گلاس پانی میں ایک قطرہ ڈال کر پئیں۔ خبردار! آیوڈین کے عرق کی بہتات زہریلی ثابت ہو سکتی ہے! ہر روز صرف ایک ہی قطرہ پئیں۔ عرق کی بوتل کسی ایسی جگہ رکھیں جہاں بچوں کی رسائی نہ ہو۔ اس لیے آیوڈائیڈڈ نمک اس سے بہت محفوظ ہے۔

گلھڑ کے اکثر گھریلو علاج بے فائدہ ہیں۔ تاہم کیکڑے اور دیگر سمندری خوراکیں کھانے سے کچھ فائدہ پہنچتا ہے کیونکہ ان میں آیوڈین ہوتی ہے۔ خوراک میں تھوڑی سی سمندری گھاس ملانے سے بھی آیوڈین میں اضافہ ہوتا ہے۔ مگر آسان ترین طریقہ آیوڈائیڈڈ نمک استعمال کرنا ہی ہے۔

گلھڑ سے بچنے کا طریقہ

عام نمک استعمال نہ کریں بلکہ ہمیشہ آیوڈائیڈڈ نمک استعمال کریں۔

آیوڈائیڈڈ (آیوڈین ملا) نمک عام نمک سے قدرے مہنگا اور بہت بہتر ہے۔

آیوڈین ملا ہوا نمک

عام نمک

نوٹ: اگر گلھڑ کا مریض بہت کانپے، گھبرائے، اور اس کی آنکھیں باہر نکل آئیں تو یہ کسی اور قسم کا گلھڑ ہو سکتا ہے۔ غالباً یہ زہریلا گلھڑ ہے۔ طبی امداد حاصل کریں۔

باب ۱۲

روک تھام

بیماریوں سے بچنے کے طریقے

ایک انگریزی کہاوت کے مطابق تھوڑی سی روک تھام بہت زیادہ علاج سے بہتر ہے۔ اگر لوگ اچھا کھائیں، اپنے آپ، گھروں اور گاؤں کو صاف رکھیں اور بچوں کو حفاظتی ٹیکے لگوائیں تو بیشتر امراض کو شروع ہونے سے پہلے ہی روکا جا سکتا ہے۔

ہمارے ملک میں کئی لوگوں کے پاس ایک وقت کے کھانے کے لیے بھی پیسے نہیں ہوتے۔ آخر کیوں؟

مندرجہ ذیل سوالات پر غور کریں۔

- کیا گاؤں کی زمین اور پانی پر بڑے لوگوں (امیروں) کا قبضہ ہے؟
- کیا لوگوں کے پاس کھانا پکانے اور پانی ابالنے کے لیے ایندھن خریدنے کے واسطے کافی پیسے نہیں ہیں؟
- کیا گاؤں کے ہر شخص کے پاس اپنے اخراجات چلانے کے لیے کافی زمین اور کام نہیں ہے؟

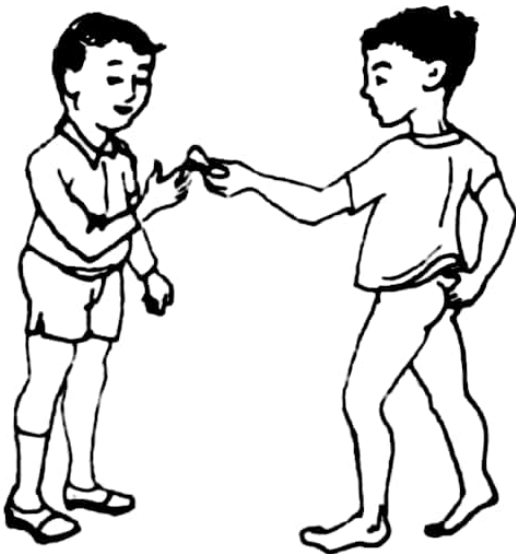
- کیا لوگوں میں دور اندیشی نہیں ہے؟ کیا وہ مستقبل کے لیے بچا و بنا سکتے ہیں؟ کیا وہ نہیں سمجھتے کہ اکٹھے رہنے اور مل کر کام کرنے سے وہ بہتر طریقہ سے زندگی گزار سکتے ہیں؟

صفائی کی کمی کی وجہ سے پیدا ہونے والے مسائل

جسم کی تمام عفونتوں کی روک تھام میں صفائی بہت اہمیت رکھتی ہے۔ جسم کی صفائی (ذاتی حفظانِ صحت) اور ماحول کی صفائی (حفظانِ صحتِ عامہ) دونوں بہت اہم ہیں۔

آنتوں کی کئی عفونتیں ایک شخص سے دوسرے تک، ناقص حفظان صحت اور صفائی کی کمی کی وجہ سے پھیلتی ہیں۔ عفونت زدہ لوگوں کے پاخانہ (ٹٹی) میں ہزاروں جراثیم (کرم یا ان کے انڈے) خارج ہوتے ہیں۔ یہ ایک شخص کے پاخانہ سے دوسرے شخص کے منہ تک گندی انگلیوں، گندے کھانے یا آلودہ پانی کے ذریعے پہنچ جاتے ہیں۔ مذکورہ بالا طریقہ سے پھیلنے والے امراض میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- آنتوں کے کرم (کئی اقسام)
- اسہال اور پیچش (جو امیبے اور بیکٹیریے سے پیدا ہوتے ہیں)
- شدید ورمِ جگر، ٹائیفائیڈ بخار (یعنی میعادی بخار) اور ہیضہ
- پولیو جیسے دیگر امراض بھی اسی طریقے سے پھیلتے ہیں۔

یہ عفونتیں براہ راست بھی پھیل سکتی ہیں

مثلاً: جس بچہ کے پیٹ میں کرم ہوں، اگر وہ پاخانہ کرنے کے بعد ہاتھ دھونا بھول جائے تو اس کے ہاتھوں پر کرموں کے سینکڑوں انڈے لگے رہتے ہیں۔ یہ انڈے اتنے چھوٹے ہوتے ہیں کہ دکھائی بھی نہیں دیتے۔ اب اگر یہ بچہ انہی آلودہ (گندے)

ہاتھوں سے اپنے کسی دوست کو کوئی کھانے پینے والی چیز پیش کرے تو یہ انڈے اس کھانے والی چیز پر منتقل ہو جاتے ہیں۔ جب یہ چیز کھائی جاتی ہے تو اس پر لگے ہوئے انڈے اس کے دوست کے پیٹ میں چلے جاتے ہیں۔

یوں بہت جلد اس کے دوست کے پیٹ میں بھی کرم پڑ جاتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ اس کی ماں کرموں کی وجہ مٹھائی کی زیادتی کو قرار دے۔ مگر نہیں! کرموں کی وجہ یہ ہے کہ اس نے ٹٹی (پاخانہ) کھائی تھی!

اکثر اوقات کتے، مرغیاں اور دیگر جانور آنتوں کی بیماریاں اور کرموں کے انڈے پھیلاتے ہیں۔

مثلاً

اسہال یا کرموں میں مبتلا شخص
اپنے گھر کے پیچھے پاخانہ کر دیتا ہے۔

پالتو کتا بھی پاخانہ کھا کر اپنی ناک اور
پاؤں گندے کر لیتا ہے۔

پھر کتا
گھر میں
چلا جاتا ہے۔

گھر میں فرش پر ایک بچہ کھیل رہا ہے۔

یوں تھوڑا سا پاخانہ
بچے کو بھی لگ جاتا ہے۔

جب بچہ رونے لگتا ہے
تو اس کی ماں اسے اپنی
گود میں اٹھا
لیتی ہے۔

پھر ماں بچہ کو اٹھانے
کے بعد ہاتھ دھوئے
بغیر روٹی پکانے میں
مشغول ہو جاتی ہے۔

یہ روٹی
خاندان کے
تمام افراد
کھاتے ہیں۔

یوں پورے خاندان کو اسہال لگ جاتے یا کرم پڑ جاتے ہیں۔

۔ مذکورہ بالا طریقے سے بہت سی عفونتیں اور کرموں کے انڈے ایک سے دوسرے شخص تک پہنچتے ہیں۔

اگر اس خاندان نے مندرجہ ذیل احتیاطوں میں سے کسی ایک پر بھی عمل کیا ہوتا تو مرض کو پھیلنے سے روکا جا سکتا تھا :

- اگر مریض رفع حاجت کے لیے بیت الخلا کا استعمال کرتا یا گھر سے دور جاتا۔
- اگر خاندان کے لوگ کتے کو گھر میں نہ آنے دیتے۔
- اگر وہ بچہ کو اس جگہ نہ کھیلنے دیتے جہاں کتا ہو کر گیا تھا۔
- اگر ماں نے بچے کو پکڑتے کے بعد اور کھانا تیار کرنے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھو لیا ہوتا۔

اگر آپ کے گاؤں میں بہت سے لوگ اسہال، کرموں اور انتڑیوں کے دیگر طفیلی کیڑوں کے امراض میں مبتلا ہیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ صفائی کا زیادہ خیال نہیں رکھتے۔ اگر بہت سے بچے اسہال کی وجہ سے مر جاتے ہیں تو ممکن ہے کہ ناقص غذا بھی مسئلے کا ایک حصہ ہو۔ اسہال کی وجہ سے آنے والی موت سے بچنے کے لیے، صفائی اور اچھی غذا دونوں بہت ضروری ہیں (گیارہواں باب دیکھیں)

صفائی کے بنیادی اصول

ذاتی صفائی (ذاتی حفظان صحت)

۱۔ ہر روز صبح پاخانہ کرنے کے بعد اور کھانا کھانے سے پہلے اپنے ہاتھ صابن سے دھوئیں۔

۲۔ روزانہ غسل کریں۔ گرمیوں میں سخت کام کرنے کے بعد پسینہ آتا ہے۔ پسینہ صاف کرنے کے لیے ضرور نہائیں۔ زیادہ نہانے سے جلدی عفونتیں، سکری، پھنسیوں، خارش اور سوزش کی روک تھام ہوتی ہے۔ بچوں اور بیماروں کو روزانہ نہلایا جانا چاہیئے۔

٣ - جن علاقوں میں ہک ورم (Hookworm) عام ہوں وہاں ننگے پاؤں نہ خود پھریں اور نہ بچوں کو پھرنے دیں ۔ ہک ورم کی عفونت سے خون کی شدید کمی واقع ہوتی ہے۔ یہ کرم پاؤں کے تلوؤں سے جسم میں داخل ہوتے ہیں ۔

٤ - روزانہ اور ہر بار مٹھائی کھانے کے بعد اپنے دانت صاف کریں۔ اگر آپ کے پاس برش اور پیسٹ نہ ہوں تو نمک اور میٹھے سوڈے سے دانت صاف کریں۔

گھر کی صفائی

١ - گھر کے اندر یا بچوں کے کھیلنے کی جگہ پر جانوروں کو نہ آنے دیں۔

٢ - کتوں کو بچوں کے جسم نہ چاٹنے دیں۔

٣ - اگر بچے یا پالتو جانور گھر میں پاخانہ کردیں تو اسے فوراً صاف کردیں۔ پالتو جانوروں کو گھروں سے دور جاکر پاخانہ کرنے کی عادت ڈالیں۔

۴ چادر، کمبل اور دیگر بچھونے دھوپ میں اکثر پھیلائیں۔ اگر کھٹمل ہوں تو چارپائیوں پر ابلتا ہوا پانی ڈالیں۔ چادریں اور کمبل وغیرہ سب کے سب ایک ہی دن دھوئیں۔

۵۔ گھر کے تمام افراد کو جوؤں سے پاک کریں۔ جوئیں اور پسّو بیماریاں پھیلاتے ہیں۔ پسّوؤں والے جانوروں کو گھر میں داخل نہ ہونے دیں۔

۶۔ اِدھر اُدھر مت تھوکیے۔ تھوک سے بیماریاں پھیلتی ہیں۔ کھانستے اور چھینکتے وقت ہاتھ یا رومال سے منہ ڈھانپ لیا کریں۔

۷ گھر کو صاف ستھرا رکھیں۔ فرش اور دیواریں بھی صاف رکھیں۔ ساز و سامان کے نیچے جھاڑو لگائیں۔ فرش اور دیواروں کی دراڑیں بھر دیں تاکہ کیڑے مکوڑے، کھٹمل اور بچھو وغیرہ ان میں نہ چھپ سکیں۔

کھانے پینے میں صفائی

۱۔ جو پانی صاف نظام سے حاصل نہ کیا گیا ہو ابال کر پیا جانا چاہیئے۔ یہ بچوں کے لیے بہت ضروری ہے (خصوصاً جب اسہال، شدید ورم جگر (یرقان) میعادی بخار اور ہیضہ بہت سے لوگوں میں پھیلا ہوا ہو۔) جوہڑ اور دریا کا پانی چاہے صاف بھی لگے پھر بھی اگر پینے سے پہلے ابالا نہ جائے تو بیماری کا سبب بن سکتا ہے۔

۲۔ خوراک پر مکھیوں اور دیگر کیڑے مکوڑوں کو نہ بیٹھنے دیں کیونکہ ان پر بیماری کے جراثیم ہوتے ہیں جو بیماری پھیلاتے ہیں۔ کھانے کے ٹکڑے اور گندے برتن اِدھر اُدھر بکھرے نہ رہنے دیں کیونکہ یہ مکھیوں کو اپنی طرف مائل کرتے ہیں۔ یوں جراثیم کی افزائش ہوتی ہے۔ کھانے کو ڈھانپ کر یا ڈبوں اور جالی دار الماریوں میں رکھنا چاہیئے۔ یوں وہ کیڑے مکوڑوں سے محفوظ رہے گا۔

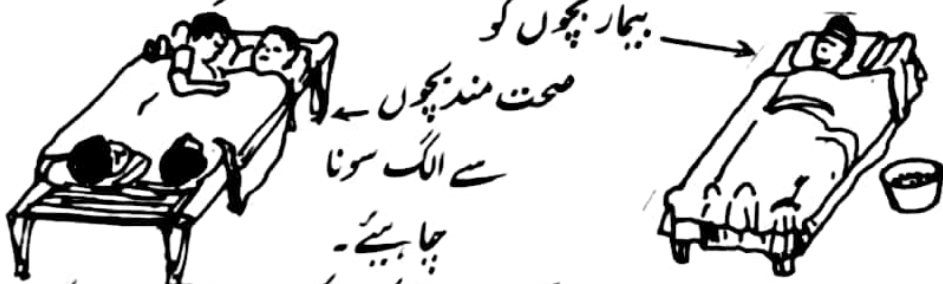
۳۔ زمین پر گرے ہوئے پھل کھانے سے پہلے ہمیشہ اچھی طرح دھولیں۔ گری ہوئی کوئی چیز بھی بچے اٹھا کر نہ کھائیں۔ ہر شے دھو کر کھانے کی عادت ڈالیں۔

۴۔ گوشت اچھی طرح پکا کر کھائیں۔ خبردار! بھنے ہوئے گوشت کے اندر کہیں کچھ حصے کچے تو نہیں رہ گئے! کچے گوشت سے خطرناک بیماریاں پھیلتی ہیں۔

۵ باسی یا بدبودار کھانا نہ کھائیں کیونکہ یہ زہریلا ہو سکتا ہے۔ خوراک کا بند ڈبہ اگر ابھرا ہوا ہو یا کھولنے پر پچکاری مارے تو اسے نہ کھائیں۔ ڈبوں میں بند مچھلی کے متعلق خاص احتیاط برتیں۔

۶ تپ دق، نزلہ، زکام اور دیگر متعدی امراض میں مبتلا اشخاص کو دوسروں سے علیحدہ کھانا کھانا چاہیئے۔ جو تھالیاں اور برتن بیماروں نے استعمال کیے ہوں انہیں دوبارہ استعمال سے پہلے ابال لیں۔

۱۔

بیمار بچوں کو صحت مند بچوں سے الگ سونا چاہیئے۔

بیمار، خارش میں مبتلا، اور جوؤں والے بچوں کو ہمیشہ تندرست بچوں سے الگ رہنا چاہیئے۔ کالی کھانسی، خسرہ، اور زکام جیسی متعدی بیماریوں میں مبتلا بچوں کو اگر ممکن ہو تو، الگ کمروں میں سلانا چاہیئے۔ انہیں شیر خوار اور ننھے بچوں کے پاس نہیں آنے دینا چاہیئے۔

۲ بچوں کو تپ دق سے بچائیں - پرانی کھانسی اور تپ دق کی نشانیوں والے لوگوں کو کھانستے وقت اپنا منہ ڈھانپ لینا چاہیئے - انہیں بچوں کے ساتھ ایک کمرے میں نہیں سونا چاہیئے - انہیں چاہیئے کہ جتنی جلدی ہو سکے کسی کارکن صحت سے مل کر اپنا علاج کروائیں -
تپ دق کے مریض کے ساتھ رہنے والے بچوں کو اس مرض کے حفاظتی ٹیکے (بی - سی - جی) لگوائے جانے چاہیئں -

۳ - بچوں کو اکثر نہلائیں - ان کے کپڑے صاف ستھرے رکھیں - نیز ان کے ناخن بھی تراشیں - لمبے ناخنوں کے نیچے، جراثیم اور کرموں کے انڈے چھپے رہتے ہیں -

۴ متعدی امراض میں مبتلا بچوں کا علاج جلد از جلد کروائیں - تاکہ ان امراض کو پھیلنے سے روکا جا سکے -

۵ اس باب میں بیان کردہ صفائی کے تمام بنیادی اصولوں پر عمل کریں اور اپنے بچوں کو بھی ان پر عمل کرنے کی عادت ڈالیں - نیز انہیں ان کی اہمیت بھی بتائیں -
گھر اور گاؤں کو صحت افزا مقام بنانے والے کاموں میں بچوں کی حوصلہ افزائی کریں -

۶ - بچوں کو اچھی خوراک کافی مقدار میں ملنی چاہیئے - اچھی خوراک جسم کو بہت

سی عفونتوں سے بچاتی ہے۔ جو عفونتیں ناقص غذا یافتہ بچے کی موت کا سبب بن سکتی ہے اچھی غذا یافتہ بچہ ان کی مزاحمت اور مقابلہ کرکے ان سے محفوظ رہ سکتا ہے۔

(گیارھواں باب پڑھیں)

ماحول کی صفائی (حفظانِ صحت عامہ)

۱۔ کنویں اور پانی کے دیگر ذرائع صاف رکھیں۔ پینے کا پانی حاصل کرنے کی جگھوں کے قریب جانوروں کو نہ جانے دیں۔ اگر ضروری ہو تو جانوروں کو روکنے کے لیے باڑ لگا دیں۔

ایسی جگھوں کے پاس پاخانہ نہ کریں اور نہ ہی ان میں کوڑا کرکٹ پھینکیں۔ دریاؤں اور ندیوں سے پانی بھرنے کی جگہ کو صاف رکھیں۔ پانی آنے کی سمت کو صاف رکھنے میں خاص احتیاط برتیں۔

۲۔ جو کوڑا کرکٹ جلایا جا سکتا ہو جلا دیں اور جو نہ جلایا جا سکے اسے گڑھے میں دفنا دیں۔ یہ گڑھا گھروں اور پانی کے وسائل (کنوئیں وغیرہ) سے دور ہونا چاہیئے۔

۳۔ انسانی فضلے سے جانوروں کو دور رکھنے کے لیے بیت الخلاء (ٹٹی خانے) تعمیر کریں۔ ایک چھوٹا سا کمرہ، جس میں گہرا گڑھا کھودا گیا ہو، کارآمد ثابت ہوگا۔

بیت الخلاء (ٹٹی خانہ) کا نقشہ اگلے صفحے پر ملاحظہ فرمائیں۔

ہر دفعہ استعمال کرنے کے بعد اس کے سوراخ میں چونا، مٹی یا راکھ چھڑک دیں۔ یوں بدبو بھی کم ہو جاتی ہے اور مکھیاں بھی فضلے سے دور رہیں گی۔

گھر اور پانی حاصل کرنے کی جگہ سے کم از کم ۲۰ میٹر کے فاصلہ پر بیت الخلاء بنایا جانا چاہیئے۔

اگر آپ کے ہاں بیت الخلا نہ ہو تو نہانے اور پینے کا پانی بھرنے کی جگہوں پر رفع حاجت کرنے کے لیے نہ جائیں۔ اپنے بچوں کو بھی یہی اصول سکھائیں۔

بیت الخلا بہت سے امراض کی روک تھام کرتا ھے۔

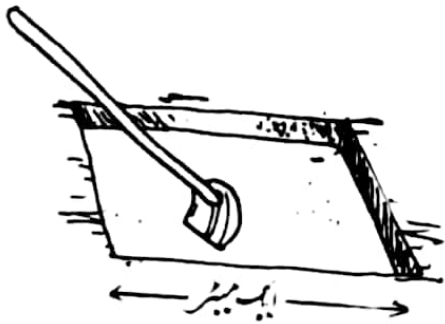
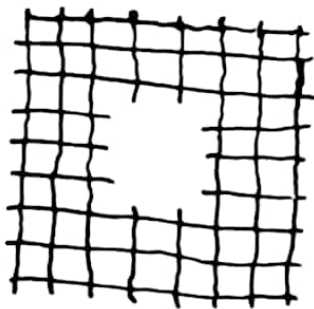
اگلے صفحات پر بہتر قسم کے پاخانے بنانے کے مشورے درج ہیں۔ نیز باغات کے لیے اچھی کھاد فراہم کرنے کے لیے بھی پاخانے بنائے جا سکتے ہیں۔

بہتر قسم کے پاخانے (بیت الخلا)

اس صفحے پر سادہ پاخانہ (بیت الخلاء) دکھایا گیا ہے۔ اسے تعمیر کرنے میں تقریباً کچھ خرچ نہیں ہوتا۔ چونکہ یہ اوپر سے کھلا ہوتا ہے اس لیے اس میں مکھیاں

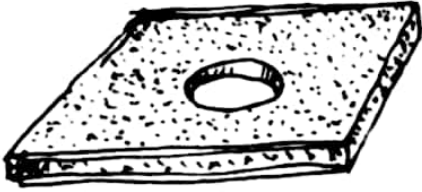
آتی جاتی ہیں۔

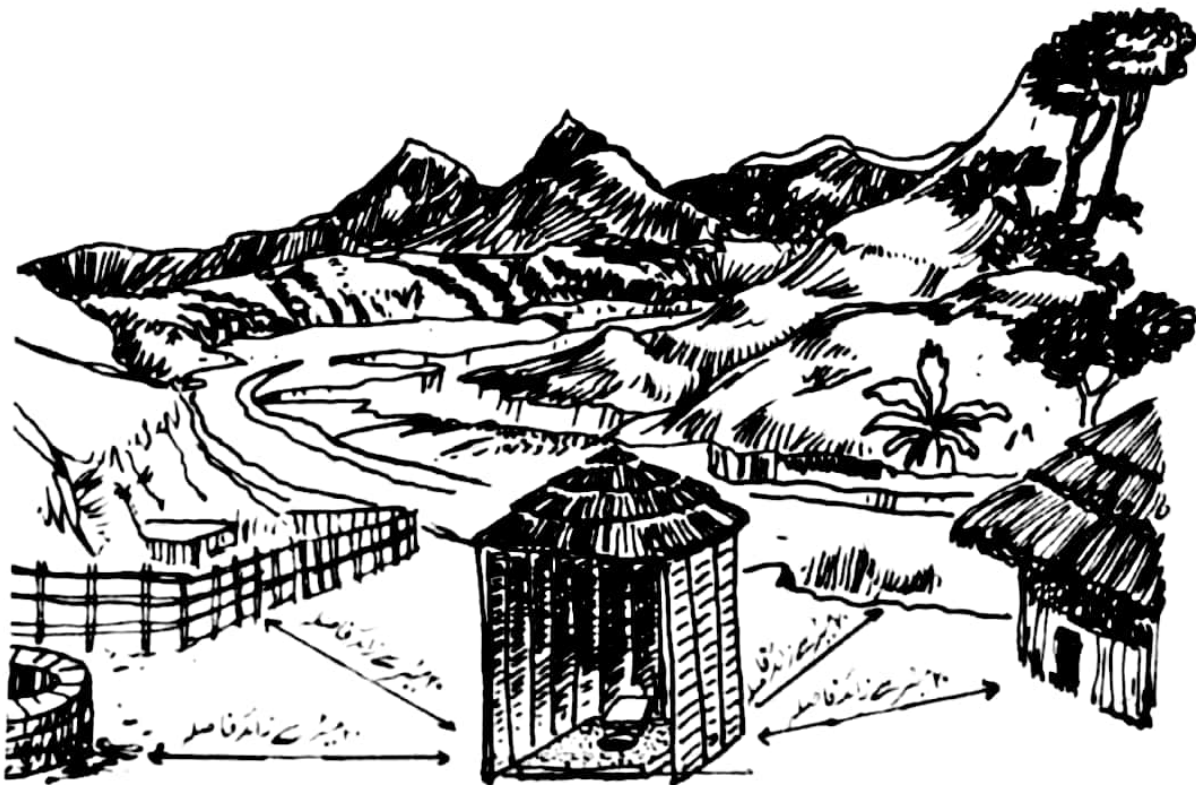
بند پاخانے بہتر ہیں کیونکہ نہ تو ان میں مکھیاں آتی ہیں اور نہ ہی ان سے بدبو آتی ہے۔ بند پاخانے میں ایک سوراخ وار سل ہوتی ہے۔ اس سوراخ پر ایک ڈھکنا لگا ہوتا ہے۔ سل کی جگہ لکڑی کا پھٹا بھی استعمال ہو سکتا ہے۔ سل سیمنٹ سے بنائی جا سکتی ہے اور لکڑی سے زیادہ بہتر ہے کیونکہ سل زیادہ سختی سے فٹ آتی ہے اور گلتی سڑتی بھی نہیں۔

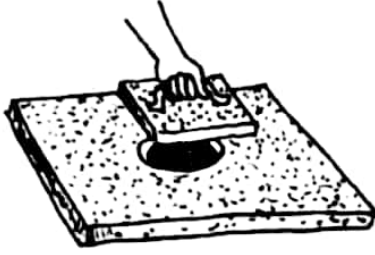
سیمنٹ کی سل بنانے کا طریقہ:

۱ تقریباً ایک مربع میٹر اور ۷ سینٹی میٹر گہرا ایک گڑھا کھودیں۔ گڑھے کا نچلا حصہ لازماً ہموار اور برابر ہونا چاہیئے۔

۲ جالی کا ایک مربع میٹر ٹکڑا کاٹیں اس جالی کے تار ½ سینٹی میٹر سے ½ سینٹی میٹر تک موٹے ہو سکتے ہیں اور انہیں ایک دوسرے سے تقریباً دس سینٹی میٹر دور ہونا چاہیئے۔ جالی کے عین درمیان میں تقریباً ۲۵ سینٹی میٹر چوڑا سوراخ کریں۔

۳ ۔ جالی کو گڑھے میں ڈال کر تاروں کے سرے موڑ دیں یا جالی کے کونوں کے نیچے چھوٹے پتھر رکھیں تاکہ وہ زمین سے تین سینٹی میٹر اونچی رہے۔

۴ ۔ جالی کے سوراخ میں ایک پرانی بالٹی رکھ دیں۔

۵ ۔اس میں سیمنٹ ، ریت ، بجری اور پانی کے مسالے کی تقریباً پانچ سینٹی میٹر موٹی تہ بچھادیں ۔ (ایک حصہ سیمنٹ میں ۲ حصے ریت اور تین حصہ بجری ملائیں)

۶ ۔ جب سیمنٹ سخت ہونا شروع ہو جائے تو بالٹی نکال دیں (تقریباً تین گھنٹے بعد)۔پھر سیمنٹ کو گیلے کپڑے ، ریت ، بھوسے یا پلاسٹک کی چادر سے ڈھانپ کر تر رکھیں ۔تین دن کے بعد سل نکال لیں۔

پردے والا پاخانہ بنانے کے لیے زمین میں کھودے ہوئے گول گڑھے پر سل رکھیں ۔گڑھے کا قطر تقریباً ایک میٹر سے تھوڑا کم اور گہرائی ایک سے دو میٹر تک ہونی چاہیئے ۔

حفظانِ صحتِ عامہ کے لحاظ سے پاخانہ (بیت الخلا) کو گھروں، کنوؤں، چشموں، دریاؤں اور ندیوں سے کم از کم ۲۰ میٹر دور ہونا چاہیئے۔ اگر یہ پانی بھرنے کی جگہ کے قریب ہو تو یہ ندی کے بہاؤ کی سمت میں بہت آگے ہونا چاہیئے تاکہ لوگ گندے پانی کی بجائے صاف پانی بھر سکیں۔

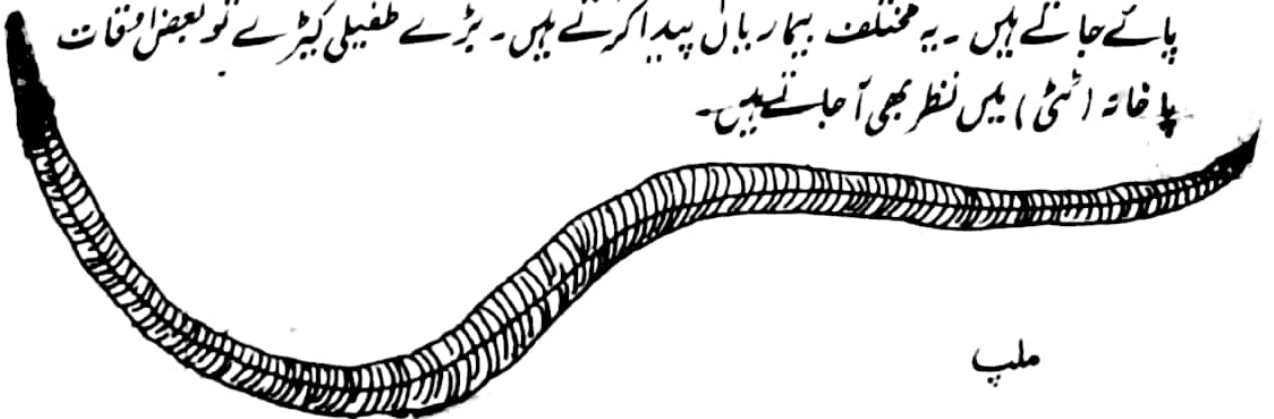
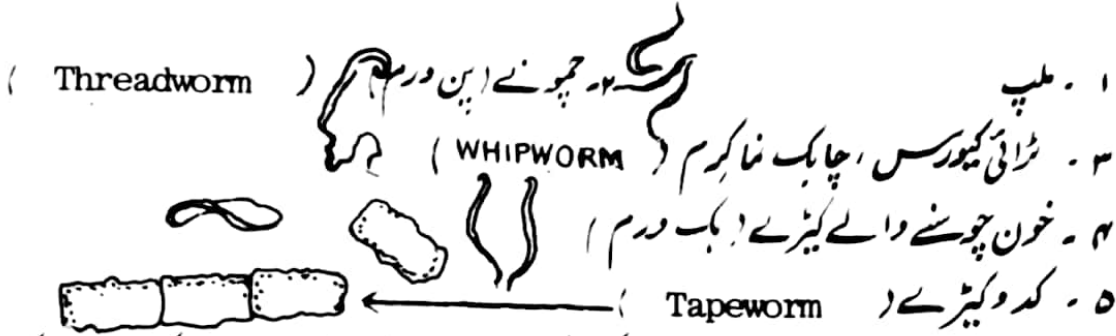
پاخانہ صاف رکھیں۔ سِل کو اکثر دھوئیں۔ بچوں اور بڑوں کو سکھائیں کہ اسے گندہ نہ کریں۔

سِل کے سوراخ پر ڈھکنا رکھنا نہ بھولیئے۔ یہ ڈھکنا صحیح جگہ پر رکھا جانا چاہیئے۔ سادہ ڈھکنا لکڑی سے بنایا جا سکتا ہے۔

اگر آپ بیٹھ کر رفعِ حاجت کرنا چاہیں تو سیمنٹ سے اس طرح کی ایک نشست سی بنالیں۔ یہ نشست بنانے کے لیے آپ دو مختلف سائزوں کی بالٹیاں استعمال کر سکتے ہیں۔ چھوٹی بالٹی کو بڑی بالٹی کے اندر ڈال کر یہ نشست تیار کی جا سکتی ہے۔

کرم اور انتڑیوں کے دیگر طفیلی کیڑے

انسانی انتڑیوں میں کئی قسم کے کرم اور دیگر ننھے ننھے جاندار (طفیلی کیڑے) پائے جاتے ہیں۔ یہ مختلف بیماریاں پیدا کرتے ہیں۔ بڑے طفیلی کیڑے تو بعض اوقات پاخانہ (ٹٹی) میں نظر بھی آجاتے ہیں۔

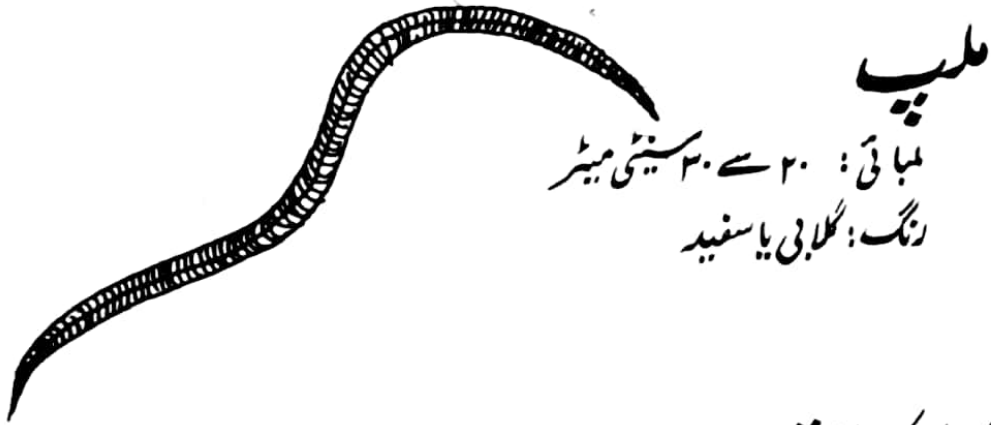
ملپ

۱ ۔ ملپ
۲۔ چھونے (پن ورم) (Threadworm)
۳ ۔ ٹرائی کیورس ، چابک نما کرم (WHIPWORM)
۴ ۔ خون چوسنے والے کیڑے (ہک ورم)
۵ ۔ کدو کیڑے (Tapeworm

پاخانے میں عموماً ملپ ، چھونے ، اور کدو کیڑے ہی نظر آتے ہیں ۔ ہوسکتا ہے کہ انتڑیوں میں خون چوسنے والے کیڑے (ہک ورم) اور چابک نما کرم بڑی تعداد میں موجود بھی ہوں ۔ مگر پاخانہ میں کبھی دکھائی نہ دیں ۔

نوٹ :

پیٹ کے کیڑوں کے لیے سب سے زیادہ مقبول ادویہ میں پیپرازین Piperazine شامل ہیں ۔ یہ ملپوں اور چھونوں کے خلاف کارآمد ہے ۔ دوسرے کیڑوں کا علاج دوسری ادویہ سے کیا جا سکتا ہے ۔

ملپ

لمبائی : ۲۰ سے ۳۰ سینٹی میٹر
رنگ : گلابی یا سفید

پھیلنے کا طریقہ

پاخانہ سے منہ تک : صفائی کی کمی کی وجہ سے ، ملپوں کے انڈے ایک شخص کے پاخانہ سے دوسرے شخص کے منہ تک پہنچتے ہیں ۔

صحت پر اثر

انڈوں کو نگل لینے کے بعد ان میں سے ننھے ننھے کیڑے نکل کر خون کی نالیوں میں داخل ہو جاتے ہیں ۔ اس وجہ سے جسم پر کھجلی ہوتی ہے ۔ پھر یہ ننھے ننھے کیڑے پھیپھڑوں تک پہنچ جاتے ہیں ۔ بعض اوقات اس وجہ سے سوکھی کھانسی آتی ہے ۔ شدید حالت میں

نشو ونما ہو جاتا ہے اور کھانسی میں خون آتا ہے۔ کھانسنے کے عمل میں ننھے کیڑے اوپر آتے ہیں مگر دوبارہ نگل لیے جاتے ہیں۔ یوں یہ کیڑے انتڑیوں میں پہنچ جاتے ہیں۔ یہاں یہ نشوونما پاکر بڑے ہو جاتے ہیں۔

انتڑیوں میں بہت سے ملپ، بے چینی، بدہضمی اور کمزوری پیدا کرتے ہیں۔ جن بچوں میں ملپ پائے جاتے ہیں ان کے پیٹ بڑے سُوجے ہوتے ہیں۔ ملپوں کی وجہ سے دمہ، دورے یا آنت کی خطرناک رکاوٹ شاذونادر ہی پیدا ہوتی ہیں۔ بخار کے دوران بعض اوقات کرم پاخانہ میں نکلنے کے علاوہ بچہ کے منہ یا ناک میں سے بھی رینگ رینگ کر باہر نکل آتے ہیں۔ وقتاً فوقتاً یہ کیڑے رینگ رینگ کر ہوا کی نالی میں بھی آ جاتے ہیں۔ اس طرح سانس لینے میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔

روک تھام

پاخانہ (بیت الخلا) استعمال کریں۔ کھانا چھونے اور کھانے سے پہلے ہاتھ دھوئیں۔ خوراک کو مکھیوں سے محفوظ رکھیں۔ اس باب کے پہلے حصے میں بیان کردہ صفائی کے بنیادی اصولوں پر عمل کریں۔

علاج

پیپرازین (Piperazine) کی ایک خوراک عموماً ملپوں سے چھٹکارا دلا دیتی ہے۔ بعض گھریلو علاج بھی کافی حد تک مؤثر ثابت ہوتے ہیں۔ (پہلے باب میں پپیتے کا استعمال دیکھیں)

چھوٹے (پن ورم) (انیٹروبئیس) Enterobius

لمبائی: ایک سینٹی میٹر، رنگ: سفید، شکل: نہایت باریک، دھاگہ نما

پھیلنے کا طریقہ

یہ کرم پیٹھ (جائے براز) کے باہر والے حصے پر ہزاروں انڈے دیتے ہیں ان

کی وجہ سے خصوصاً رات کو خارش پیدا ہوتی ہے۔ کھجلنے سے یہ انڈے بچے کے ناخنوں پر لگ جاتے ہیں۔ یوں وہ اس کے اپنے اور دوسروں کے منہ تک بآسانی پہنچ جاتے ہیں۔ اس طرح اور لوگ بھی چمونوں کی عفونت کا شکار ہو جاتے ہیں۔

صحت پر اثر

اگرچہ یہ کرم خطرناک نہیں، تو بھی خارش کی وجہ سے بچہ کی نیند خراب ہو جاتی ہے اس کا صحت پر مضر اثر پڑتا ہے۔

علاج اور روک تھام

- جس بچے کو چمونے ہوں اسے سوتے وقت بہت تنگ لنگوٹ یا پاجامہ پہنانا چاہیئے تاکہ وہ کھجلنے سے باز رہے۔
- سو کر اٹھنے اور پاخانہ کرنے کے بعد بچہ کے ہاتھ اور پیٹھ صابن سے دھوئیں۔ کھانا کھانے سے پہلے ہمیشہ ہاتھ دھوئیں۔
- بچہ کے ناخن تراش کر رکھیں۔
- بچہ کو اکثر نہلائیں، اور اس کے کپڑے بدلیں (خصوصاً پیٹھ اور ناخن اچھی طرح دھوئیں۔
- سونے سے پہلے بچہ کی پیٹھ (جائے براز) میں اور ارد گرد ویسلین لگا دیں۔ اس سے خارش نہیں ہو گی۔
- بچہ کو پیٹ کے کیڑوں کی دوا دیں جس میں پیپرازین شامل ہو۔ بچے کے پیٹ کے کیڑوں کا علاج کرنے کے ساتھ اگر پورے خاندان کا علاج کیا جائے تو بہت بہتر ہو گا۔
- چمونوں کی بہترین روک تھام صفائی ہے۔ بے شک دوا کرموں سے چھٹکارا دلوا

جہاں ڈاکٹر نہیں

رہتی ہے۔ لیکن اگر ذاتی صفائی کا خیال نہ رکھا جائے تو وہ پھر لاحق ہو سکتے ہیں۔ چھوٹے صرف تقریباً چھ ہفتے تک زندہ رہتے ہیں۔ صفائی کے بنیادی اصولوں پر اچھی طرح عمل کرنے سے، دوائی کے بغیر بھی، اکثر کرم چند ہی ہفتوں میں غائب ہو جاتے ہیں۔

چابک نما کرم

(ٹرائیکوسیفالس (ٹرائیکورس) Trichocepalus)

لمبائی: تین سے پانچ سینٹی میٹر۔ رنگ، گلابی یا سرمئی۔

یہ کرم ملپوں کی طرح ایک شخص کے پاخانے سے دوسرے شخص کے منہ تک پہنچتا ہے۔ اگرچہ اس سے نقصان بہت کم ہوتا ہے تاہم یہ اسہال کا باعث بھی بن سکتا ہے۔ بچوں میں بعض اوقات اس کی وجہ سے آنت کا کچھ حصہ پیٹھ (جائے براز) سے باہر نکل آتا ہے۔ اس کو "ڈھنڈری" (Prolapse of the rectum) کہتے ہیں۔

روک تھام

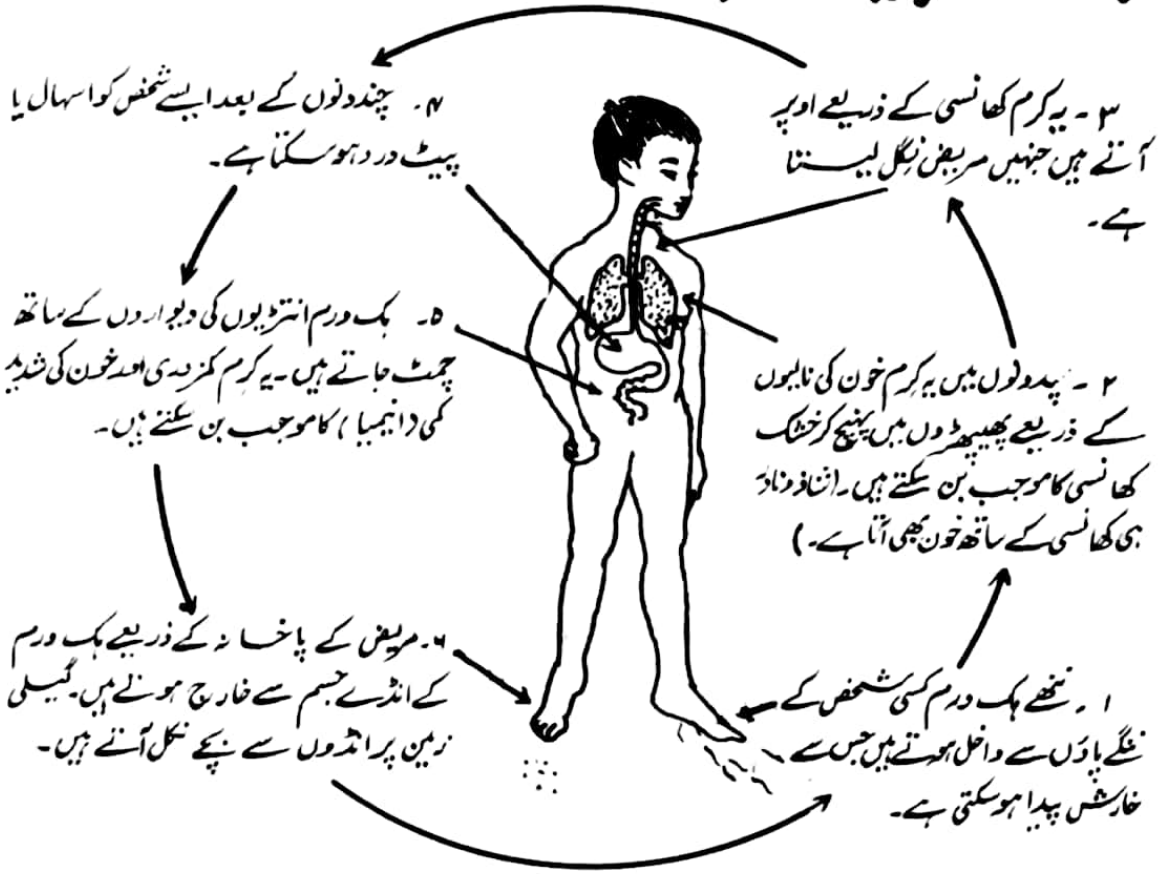
وہی جو ملپوں کے لیے ہے۔

علاج

اگر کرم باعث تکلیف ہوں تو تھایابینڈازول (Thiabendazole) یا میبینڈازول (Mebendazole) کھائیں۔ انما مستقیم (ڈھنڈری) باہر نکل آئے تو بچہ کو الٹا کر کے باہر نکلے ہوئے حصے پر ٹھنڈا پانی ڈالیں۔ اس عمل سے یہ واپس اندر چلی جائے گی۔

ہک ورم

لمبائی: ایک سینٹی میٹر۔ رنگ: سرخ

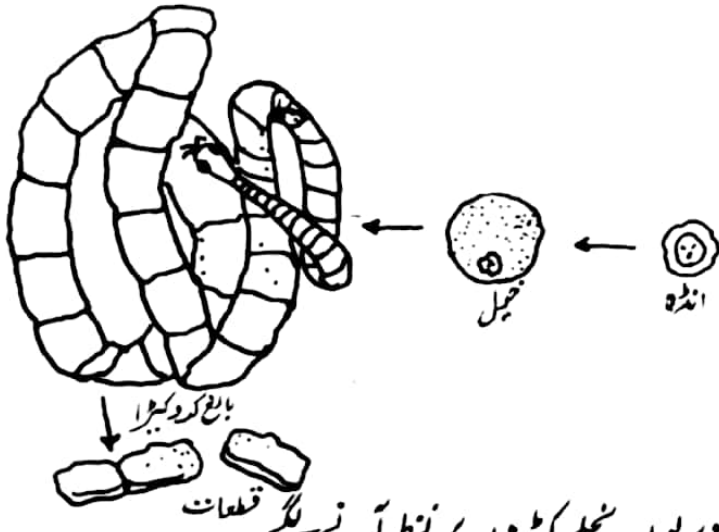
ہک ورم عموماً پاخانہ میں نہیں دیکھے جا سکتے۔ ان کی موجودگی کا یقین کرنے کے لیے پاخانہ کا تجزیہ کروانا ضروری ہوتا ہے۔

ہک ورم کی عفونت بچپن کی سب سے زیادہ نقصان دہ بیماری ثابت ہو سکتی ہے۔ جو بھی بچہ خون کی کمی (انیمیا) میں مبتلا ہو کر نہایت زرد ہو جائے یا مٹی کھانے لگے وہ ہک ورم کا حامل ہو سکتا ہے۔ اگر ممکن ہو تو اس کے پاخانہ کا تجزیہ کروایا جانا چاہیئے۔

علاج

تھایابنڈازول (Thiabendazole)، میبینڈازول (Mebendazole) ٹیٹرا کلورو اتھائیلین (Tetrachloroethylene) (ٹی۔سی۔ای) یا بیفی نیم استعمال کریں۔ (خون کی کمی (انیمیا) کا علاج، فولاد سے بھرپور خوراکیں کھانے یا اگر ممکن ہو تو فولاد کی گولیاں کھانے سے کریں۔

هک ورم کی روک تھام کریں۔ بیت الخلاء بنا کر استعمال کریں۔ بچوں کو ننگے پاؤں نہ پھرنے دیں۔

کدو کیڑے

کدو کیڑے انتڑیوں میں نشو و نما پا کر کئی میٹر لمبے ہو جاتے ہیں مگر چھوٹے، چپٹے اور سفید ٹکڑے جو پاخانہ میں پائے جاتے ہیں۔ عموماً ایک سینٹی میٹر لمبے ہوتے ہیں۔ وقتاً فوقتاً شاید کوئی ٹکڑا ازخود بھی رینگ کر باہر آ جاتے اور یوں نچلے کپڑوں پر نظر آنے لگے۔

بالغ کدو کیڑا

قطعات

خول

انڈہ

لوگوں کو کدو کیڑے، گائے وغیرہ کا گوشت، جو اچھی طرح پکایا نہ گیا ہو، کھانے سے پڑ جاتے ہیں۔ سوئر کا گوشت خصوصاً قابلِ ذکر ہے۔

روک تھام

ہر قسم کا گوشت اچھی طرح پکانا چاہیئے۔ یقین کر لیں کہ بھنے ہوئے گوشت کے اندر کوئی حصہ کچا نہ رہے۔

جب کوئی شخص ناقص طریقے سے
پکا ہوا گائے کا گوشت کھاتا ہے تو
بیضہ دان (Cyst) اس کی انتڑیوں
میں جا کر کدو کیڑے بن جاتے ہیں۔

بیضہ دان

یہ بیضہ دان سر درد، تشنج
کے دورے اور موت کا
سبب بن سکتے ہیں۔

جو انڈے گائے نے کھائے
وہ اس کے گوشت میں
بیضہ دان بن گئے ہیں۔

جو انڈے صفائی کی قلت کی وجہ
سے کسی شخص کے پاخانہ سے منہ
میں پہنچ جاتے ہیں وہ دماغ میں
جا کر بیضہ دان بنا سکتے ہیں۔

ٹکڑے

انڈے

انسان کے پاخانہ میں موجود انڈے
گائے کھاتی ہے۔

صحت پر اثر

کدو کیڑے انتڑیوں میں بعض اوقات معمولی پیٹ درد کے علاوہ چند اور مسائل
بھی پیدا کرتے ہیں۔

سب سے بڑا خطرہ اس وقت لاحق ہوتا ہے جب بیضہ دان (چھوٹی تھیلیاں
جن میں ننھے کرم ہوتے ہیں) کسی شخص کے دماغ میں پہنچ جاتے ہیں۔ یہ اس وقت
ہوتا ہے جب انڈے مریض کے پاخانہ سے اس کے منہ تک پہنچ جاتے ہیں۔ اسی وجہ
سے، جس کو بھی کدو کیڑے ہوں اسے صفائی کے بنیادی اصولوں پر بڑی احتیاط
سے عمل کرنا چاہیئے اور جتنی جلدی ہو سکے علاج کروانا چاہیئے۔

علاج

نکلوسامائیڈ Niclosamide (الیومیسن Yomesan)، ڈائی کلوروفن اینٹی فین

Dichlorophen) یا کوانا کرایَن (Quinacrine) (میپاکرین Mepacrine)
یا (آٹا برایَن (Atabrine) کھائیں۔ ہدایات پر احتیاط سے عمل کریں۔

ٹرکنوسس (Trichinosis)

ٹرکنوسس کے کرم پاخانہ میں کبھی نظر نہیں آتے بلکہ انتڑیوں میں دھنس کر پٹھوں میں پہنچ جاتے ہیں۔ یہ کرم بھی کدو کیڑوں کی طرح آلودہ یا غلط طریقہ سے پکا ہوا گوشت کھانے سے جسم میں داخل ہوتے ہیں۔

صحت پر اثر

آلودہ گوشت کھانے کی مقدار کے مطابق گوشت کھانے والے پر مختلف اثرات ہو سکتے ہیں۔ اگر گوشت کم مقدار میں کھایا جائے تو وہ کوئی اثر قبول نہیں کرتا۔ اگر مقدار زیادہ ہو تو وہ بیمار ہو کر مر بھی سکتا ہے۔ ایسا آلودہ گوشت کھانے والا شخص کھانے کے چند گھنٹے سے پانچ دن بعد یا تو اسہال میں مبتلا ہو جائے گا یا نہایت سخت بیمار پڑ جائے گا۔

تشویشناک حالتوں میں مریض کو مندرجہ ذیل علامات لاحق ہو سکتی ہیں۔

- کپکپی کے ساتھ بخار
- اعصابی درد
- آنکھوں کے چوگرد سوزش اور بعض اوقات پاؤں کی سوزش۔
- جلد پر چھوٹی چھوٹی خراشیں (سیاہ یا نیلے دھبے)
- آنکھوں کی سفیدی سے خون بہنا۔

تشویشناک حالتیں تین یا چار ہفتے تک رہ سکتی ہیں۔

علاج

فوراً طبی امداد حاصل کریں! تھائیا بینڈازول بھی کسی حد تک مفید ہے۔ کارٹیکو سٹرائیڈز (Cortico-steroids) بھی مفید ہیں مگر یہ ہمارکن صحت یا ڈاکٹر کی

ہدایت پر ہی استعمال کریں۔

توجہ فرمائیں کہ

اگر بہت سارے لوگ ایک ہی جانور کا گوشت کھا کر بیمار پڑ جائیں تو ٹرکنوسس ہی کا شبہ کریں۔ یہ مرض خطرناک ہے! طبی امداد حاصل کریں۔

ٹرکنوسس کی روک تھام

اگر گوشت کھانا ہی ہو تو صرف اچھی طرح پکایا ہوا گوشت کھائیں!

امیبا ، خورد بین میں امیبا ایسا سے نظر آتا ہے۔

یہ کرم تو نہیں مگر چھوٹے چھوٹے جاندار یا طفیلی کیڑے ہیں جو صرف خورد بین ہی سے دیکھے جا سکتے ہیں۔ خورد بین ایسا آلہ ہے جس میں چھوٹی چھوٹی چیزیں بھی بڑی نظر آتی ہیں۔

خورد بین

امیبا کی نقل و حمل کا طریقہ

امیبا زدہ لوگوں کے پاخانہ میں ایسے ہزاروں طفیلی جاندار ہوتے ہیں۔ یہ جاندار ناقص حفظان صحت کی وجہ سے پینے کے پانی اور خوراک میں چلے جاتے ہیں۔ یوں دوسرے لوگ بھی ان کی زد میں آجاتے ہیں۔

امیبا کی عفونت کی نشانیاں

اکثر صحت مند لوگوں کے جسم میں امیبے ہوتے ہیں، مگر وہ ان سے بیمار نہیں

ہوتے ۔ تاہم ایمیبے شدید اسہال یا پیچش (اسہال کے ساتھ خون آنا) کی ایک عام وجہ ہیں ۔ یہ بات خصوصاً ان لوگوں کے متعلق ٹھیک ہے جو بیچارے پہلے ہی دوسری بیماریوں اور ناقص غذائیت کی وجہ سے کمزور ہو چکے ہوں ۔ کبھی کبھار ایمیبے جگر میں دردناک اور خطرناک پھوڑوں کے موجب بھی بنتے ہیں ۔

مثالی امیبائی پیچش مندرجہ ذیل پر مشتمل ہوتے ہیں

- نوبتی اسہال (جو کبھی لگتے اور کبھی چھوڑ جاتے ہیں) بعض اوقات ان کے درمیانی وقفوں میں قبض ہو جاتا ہے ۔
- پیٹ میں اینٹھن (مروڑ) پڑنا اور بیت الخلا میں بار بار جانے کی حاجت محسوس ہوتا ہے شک پاخانہ بہت کم یا بالکل نہ آئے ۔ یا صرف لیس دار رطوبت خارج ہو ۔
- بہت نرم (مگر عام طور پر پانی کی طرح پتلے نہیں) پاخانہ جس کے ساتھ بہت سارا لیس دار مادہ ہو ۔ بعض اوقات اس پر خون کے دھبے بھی ہوتے ہیں ۔
- تشویشناک حالتوں میں بہت خون بہہ جانے کی وجہ سے مریض نہایت کمزور اور بیمار ہو سکتا ہے ۔
- عموماً بخار نہیں ہوتا ۔

جن اسہال کے ساتھ خون آئے وہ ایمیبے یا بیکٹیریے کی وجہ سے لگتے ہیں ۔ تاہم بیکٹیریا کی وجہ سے لگنے والے اسہال (شگیلہ) نسبتاً زیادہ جلدی لاحق ہو جاتے ہیں ۔ اس میں پاخانہ زیادہ ہوتا ہے اور تقریباً ہمیشہ بخار ہوتا ہے ۔ بالعموم

اسہال + خون + بخار = بیکٹیریائی عفونت (شگیلہ)
اسہال + خون = ایمیبے

بعض اوقات خونی دستوں (اسہال) کی اور بھی وجوہات ہوتی ہیں ۔ وجہ کا تعین پاخانے کے تجزیہ سے ہو سکتا ہے ۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

بعض اوقات امیبے جگر میں جاکر پھوڑا یا پیپ کی تھیلی سی بنا دیتے ہیں جس سے شکم کے داہنے بالائی حصے میں درد پیدا ہوجاتا ہے۔ درد سینے کی داہنی طرف پھیل سکتا ہے جو چلنے پر شدت اختیار کرجاتا ہے (اس کا موازنہ پتے کے درد، ورم جگر، اور صلابت جگر سے کریں) ان علامات کا حامل شخص اگر کھانسنے پر بھوری مائل بلغم خارج کرے تو امیبائی پھوڑا اس کے پھیپھڑے میں رس رہا ہے۔

علاج

- اگر ممکن ہو تو طبی امداد حاصل کر کے پاخانہ کا تجزیہ کرائیں۔
- انتڑیوں کی معمولی سی امیبائی عفونت کا علاج صرف ٹیٹرا سائیکلین یا اس کے ساتھ ڈی آئوڈو ہائیڈر اکسی کوئین (Diiodohydroxyquin) سے کیا جا سکتا ہے۔
- شدید پیچش یا امیبائی پھوڑے کے لیے ٹیٹرا سائیکلین کو میٹرو نائی ڈازول (Metronidazole) کے ساتھ کھائیں۔ اگر میٹرونائی ڈازول دستیاب نہ ہو تو کلورو کوئین استعمال کریں۔

روک تھام

بیت الخلا بنا کر استعمال کریں۔ پینے کے پانی کے ماخذ کو گندگی سے بچانے کی غرض سے صفائی کے بنیادی اصولوں پر عمل کریں۔ امیبائی پیچش کی روک تھام کرنے کے لیے اچھا کھانا کھانا چاہیئے۔ تیز تھکان اور نشہ سے دور رہنا بھی ضروری ہے۔

جیارڈیہ (Giardia)

جیارڈیا

جیارڈیہ بھی امیبے کی طرح کا خوردبینی طفیلی جاندار ہے جو انتڑیوں میں رہتا اور خصوصاً بچوں میں اسہال کا عام موجب ہے۔ اسہال مزمن (پرانے) یا نوبتی (کبھی لگنے اور کبھی چھوڑ جانے والے) بھی ہو سکتے ہیں۔

جس شخص کو ایسے پیلے، بدبودار اور جھاگ والے اسہال لگے ہوں (بُلبُلوں سے بھرے ہوئے ہوں) مگر جن میں خون یا لیس دار مادہ نہ ہو وہ غالباً جیارڈیا کا مریض ہے۔ شکم ہوا (گیس) سے پھولا ہوا اور تکلیف دہ ہوتا ہے۔ انتڑیوں میں معمولی سی اینٹھنیں پڑ جاتی ہیں اور مریض بہت ہوا خارج کرتا ہے۔ اس حالت میں عموماً بخار نہیں ہوتا۔

جیارڈیہ کی عفونتیں خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہیں۔ اچھی غذا مفید ہے۔ شدید حالتوں میں بہترین دوا میٹرونائی ڈازول ہے۔ کیوناکرین (Quinacrine) اور (آٹابرین Atabrine) تو سستی ہیں مگر اتنی کار آمد نہیں۔

خون کے پتہ نما چپٹے کیڑے اور شائع یا مثقبات (Flukes)

شکسٹوسومی آسس (Schistosomiasis) یا (Bilharzia بل ہارزیا)

یہ ایک عفونت ہے جو خون کی نالیوں میں داخل ہونے والے کرم سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ دنیا کے صرف مخصوص علاقوں میں پائی جاتی ہے۔ یہ افریقہ کے کئی علاقے، مشرق وسطیٰ اور وسطی امریکہ کے حصوں میں عام ہے۔ جس علاقے میں یہ بیماری پائی جاتی ہے وہاں اگر کسی کے پیشاب میں خون آئے تو اسے فلوک کے انڈے دیکھنے یا معلوم کرنے کی غرض سے خوردبین کے ذریعہ اپنے پیشاب کا ٹیسٹ کروانا چاہیئے۔

نشانیاں

- سب سے عام نشانی پیشاب میں خون آنا ہے خصوصاً جب آخری قطرے نکالے جا رہے ہوں۔
- شکم کے نچلے حصے اور ٹانگوں کے درمیان درد واقع ہوتا ہے۔ یہ درد عموماً پیشاب کرنے کے بعد زیادہ شدید ہوتا ہے۔ شاید معمولی بخار اور خارش بھی ہو۔
- شاید کئی مہینوں یا سالوں کے بعد گردوں کو شدید نقصان پہنچے جو جسم کی عام خارش اور موت کا موجب بن سکتا ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

علاج

اچھی غذا کھانا ضروری ہے۔ جن علاقوں میں یہ بیماری بہت عام ہے وہاں صرف شدید بیمار لوگوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ نیری ڈازول (Niridazole) دیں۔ دوا کسی تجربہ کار کارکنِ صحت کی زیرِ ہدایت دی جانی چاہیئے۔

روک تھام

خون کے فلوک براہ راست ایک سے دوسرے شخص تک نہیں پہنچتے۔ ان کو اپنی زندگی کا کچھ حصہ ایک چھوٹے گھونگے (Snail) میں گزارنا پڑتا ہے۔

خون کے فلوک اس طرح پھیلتے ہیں

۱۔ عفونت زدہ شخص پانی میں پیشاب کرتا ہے۔

۲۔ پیشاب میں کرموں کے انڈے ہیں۔

۳۔ کرموں کے انڈوں میں سے بچے نکلتے ہیں جو گھونگوں میں چلے جاتے ہیں۔

۴۔ ننھے کرم گھونگوں میں سے نکل کر دوسرے کسی شخص میں داخل ہو جاتے ہیں

۵۔ اس طرح سے جو کوئی ایسے آلودہ پانی میں جہاں عفونت زدہ شخص نے پیشاب کیا ہو، تیرتا یا جسم دھوتا ہے وہ بھی عفونت زدہ ہو جاتا ہے

شکسٹو سومی آسس (کی روک تھام کرنے کے لیے ہمیں چاہیئے کہ گھونگے مارنے

جہاں ڈاکٹر نہیں

اور عفونت زدہ لوگوں کا علاج کرنے والے پروگراموں کے ساتھ تعاون کریں۔ مگر سب سے زیادہ ضروری بات یہ ہے کہ ہر ایک کو صرف بیت الخلاء میں پیشاب کرنے کی عادت ڈالنی چاہیئے پانی کے قریب کبھی پیشاب نہیں کرنا چاہیئے۔

نوٹ:

ایک اور قسم کا فلوک آنتوں میں عفونت پیدا کرتا ہے اور خونی اسہال کا موجب بنتا ہے۔ پاخانے میں ان کرموں کے انڈے ہوتے ہیں۔ لہٰذا اس صورت میں بھی بیت الخلا کا استعمال کرنا اور پینے والے پانی کے قریب، یا جہاں لوگ نہاتے ہیں، رفعِ حاجت قطعاً نہ کرنا ضروری ہے۔

مدافعتی ادویہ اور حفاظتی ٹیکے

سادہ مگر یقینی تحفظ

حفاظتی ٹیکے بہت سی خطرناک بیماریوں کے خلاف تحفظ مہیا کرتے ہیں۔ اگر کارکن صحت آپ کے گاؤں میں حفاظتی ٹیکے نہیں لگاتے تو آپ اپنے بچوں کو قریب ترین مرکز صحت میں ٹیکے لگوانے کے لیے لے جائیں۔ تندرستی کے دوران حفاظتی ٹیکے لگوانا بیماری میں ٹیکے لگوانے سے بہتر ہے۔ حفاظتی ٹیکے عموماً مفت لگائے جاتے ہیں۔

۱۔ خناق، کالی کھانسی اور کزاز (تشنج) کے لیے ڈی۔پی۔ٹی کے ٹیکے۔ مکمل تحفظ کے لیے بچے کو تین ٹیکوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ پہلا: ٹیکہ دو ماہ کی عمر میں: دوسرا تین ماہ کی عمر میں اور تیسرا اس سے ایک سال بعد (مختلف ممالک مختلف اوقات استعمال کرتے ہیں)۔

۲۔ پولیو (بچوں کا فالج) تین ماہ تک بچہ کو ہر ماہ قطروں کی صورت میں دوا پلائی جاتی ہے۔ بعض ممالک میں پولیو کی یہ حفاظتی دوا سب سے پہلے پیدائش کے تھوڑی دیر بعد بچہ کو دی جاتی ہے۔ دیگر ممالک میں جب بچہ دو مہینہ کا ہو جائے تب یہ دوا دیتے ہیں۔

پولیو کی مدافعتی دوا کے قطرے میٹھے ہوتے ہیں

قطرے دینے سے دو گھنٹے پہلے یا دو گھنٹے بعد میں بچے کو ماں کا دودھ پلانا چاہیئے۔

۳۔تپ دق کے لیے بی سی جی دائیں کندھے کی جلد میں ایک ٹیکہ لگایا جاتا ہے۔ بچوں کو یہ ٹیکے پیدائش پر یا اس کے بعد کسی بھی وقت لگائے جا سکتے ہیں۔اگر گھر کے کسی فرد کو پہلے ہی سے تپ دق ہو تو حفاظتی ٹیکہ جلد لگوانا خصوصاً ضروری ہوتا ہے۔ ٹیکے سے ایک زخم سا پیدا ہو جاتا ہے جس سے داغ پڑ جاتا ہے۔

۴۔خسرہ کے لیے نو سے چودہ ماہ کی عمر تک صرف ایک ہی ٹیکہ درکار ہے۔

۵۔کزاز (تشنج) ۱۲ سال کی عمر سے بڑے بچوں اور بالغوں کے لیے سب سے ضروری ٹیکہ کزاز کا ہے۔تین ماہ تک ہر ماہ ایک ٹیکہ، پھر ایک سال کے بعد ایک ٹیکہ اور پھر دس سال کے بعد ایک ٹیکہ۔ ہر ایک کو اور خصوصاً حاملہ خواتین کو کزاز کے حفاظتی ٹیکے لگنے چاہیئں کیونکہ اس سے نومولود بچے کزاز (تشنج) سے محفوظ رہتے ہیں۔

۶۔چیچک یہ ٹیکہ بائیں کندھے کی جلد میں لگایا جاتا ہے یہ پیدائش کے وقت یا اس کے بعد کسی وقت بھی لگایا جا سکتا ہے۔اس ٹیکے سے زخم بننا چاہیئے جس کا داغ باقی رہ جاتا ہے۔اس سے تھوڑا سا بخار بھی آتا ہے۔ بچوں کو زخم کھجلنے سے باز رکھیں۔ایسے بچوں کے ناخن تراش کر رکھیں۔

بعض جگہوں پر ہیضہ، زرد بخار، کن پیڑوں، طاعون اور لاگڑے کاگڑے کے حفاظتی ٹیکے بھی دستیاب ہیں۔عالمی ادارہ صحت جذام (کوڑھ) اور ملیریا کے حفاظتی ٹیکے بھی تیار کرنے کی کوشش کر رہا ہے۔

> اپنے بچوں کو وقت پر حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔خیال رکھیں کہ ہر ٹیکہ بلحاظ ترتیب لگے۔

بیماری اور چوٹ کی روک تھام کے دیگر طریقے

اس باب میں ہم نے انتڑیوں اور دوسری عفونتوں کی روک تھام بذریعہ ذاتی حفظانِ صحت، عوامی حفظانِ صحت اور حفاظتی ٹیکوں پر گفتگو کی ہے۔اس پوری

کتاب میں آپ صحت مند جسم بنانے، غذائیت سے بھرپور خوراک کھانے اور گھریلو علاج معالجوں اور جدید ادویہ کا عقل مندانہ استعمال کرنے سے بیماریوں اور چوٹوں کی روک تھام کرنے کے متعلق ہدایات پائیں گے۔

دیہی کارکن صحت کے تعارف میں ناقص صحت پیدا کرنے کی ضامن حالتوں کو بدلنے کی غرض سے لوگوں کو متحد کرنے کے بارے میں خیالات پیش کیے گئے ہیں۔ باقی ابواب میں، جیسے کہ صحت کے مخصوص مسائل کا مفصل بیان کیا گیا ہے، آپ ان کی روک تھام کے متعلق بہت سی ہدایات پائیں گے۔ ان ہدایات پر عمل کرنے سے آپ اپنے گھر اور گاؤں کو قابل رہائش اور صحت افزا جگہیں بنا سکتے ہیں۔

یاد رکھیں کہ تشویشناک بیماری اور قبل از وقت موت کی روک تھام کا بہترین طریقہ بروقت اور عقل مندانہ علاج ہے۔

جلد اور عقل مندانہ علاج، مدافعتی طب کا ایک اہم جزو ہے۔

اس باب کو ختم کرنے سے پہلے ہم روک تھام کے چند پہلو، جو اگرچہ اس کتاب کے دیگر حصوں میں بھی تھوڑے بہت بیان کیے گئے ہیں مگر اس وقت خاص توجہ طلب ہیں، بیان کرنا چاہتا ہے۔

صحت پر اثر انداز ہونے والی عادات

لوگوں کی بعض عادتیں نہ صرف ان کی اپنی صحت کے لیے مضر ہوتی ہیں بلکہ کسی نہ کسی طریقہ سے ان کے گرد و نواح کے لوگوں کو بھی نقصان پہنچاتی ہیں۔ ایسی بہت سی عادتیں ترک کی جاسکتی ہیں۔ مگر سب سے پہلے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ ان عادات کو توڑنا یا چھوڑنا کیوں ضروری ہے۔

شراب نوشی

اگرچہ شراب نوشی بعض لوگوں کو وقتی یعنی عارضی خوشی فراہم کرتی ہے تاہم

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ عادات ایسے لوگوں کی بیویوں اور بچوں کے لیے وبالِ جان ثابت ہوتی ہے۔ کبھی کبھار تھوڑی بہت پینے سے شاید بظاہر زیادہ نقصان نہ لگے۔ مگر تھوڑی ہی سے زیادہ پینے کی لت پڑتی ہے۔ اس دنیا کے بیشتر حصوں میں شراب پینے والوں کی بھی صحت کے اہم مسائل کی بنیادی وجہ شراب نوشی ہے۔ شراب نوشی نہ صرف شرابی کی صحت کے لیے نقصان دہ ہے (صلابت جگر جیسی بیماریاں پیدا کرنے سے) بلکہ یہ خاندان اور معاشرے کے لیے بھی کئی لحاظ سے مضر ثابت ہوتی ہے۔ نشہ کی حالت میں فیصلہ کرنے کی قوت، اور ہوش و حواس قائم نہ ہونے کی صورت میں خودداری اور غیر تمندی کھو جانے کی وجہ سے یہ بہت ناخوشی، تباہی، اور تشدد کا باعث بنتی ہے جس سے متاثر ہونے والے لوگ سب سے زیادہ قریبی عزیز ہوتے ہیں۔

کتنے والدین نے اپنی آخری کوڑی تک کو شراب پر خرچ کر دیا ہے جب کہ ان کے بچے بھوکے تھے؟ کتنے امراض صرف اس وجہ سے لاحق ہوتے ہیں کیونکہ آدمی جو تھوڑا بہت پیسہ کماتا ہے اپنے خاندان کی حالت بدلنے کے لیے استعمال کرنے کی بجائے شراب پر خرچ کر دیتا ہے؟ کتنے لوگ اپنے عزیزوں کو تکلیف دینے کی وجہ سے اپنے آپ سے متنفر ہو کر یاد بھولانے کے لیے "یا غم غلط کرنے" کے لیے ایک بار پھر شراب پی لیتے ہیں؟

جب کسی کو احساس ہو جاتا ہے کہ اس کے گرد و نواح کے لوگوں کی صحت اور خوشی کے لیے شراب نقصان دہ ہے تو اسے کیا کرنا چاہیئے؟ پہلے اسے اعتراف کرنا چاہیئے کہ اس کا مسئلہ شراب نوشی ہے۔ اس لیے اسے اپنی ذات اور دوسرے کے ساتھ دیانتدار ہونا ہوگا۔ بعض افراد شراب نوشی بند کرنے کا فیصلہ کر سکتے ہیں۔ اکثر اوقات شراب نوشی کرنے والے کو اپنے خاندان، دوستوں

اور دیگر حضرات سے، جو سمجھتے ہیں کہ اس عادت کو ترک کرنا مشکل ہو سکتا ہے، مدد سہارے اور حوصلہ افزائی کی ضرورت پڑتی ہے۔ جو لوگ خود کبھی بڑے شرابی ہوا کرتے تھے اور جنھوں نے یہ عادات ترک کر دی ہے، اکثر اوقات دوسروں کے، اس عادت سے نجات دلوانے میں بہترین دوست ثابت ہوتے ہیں۔

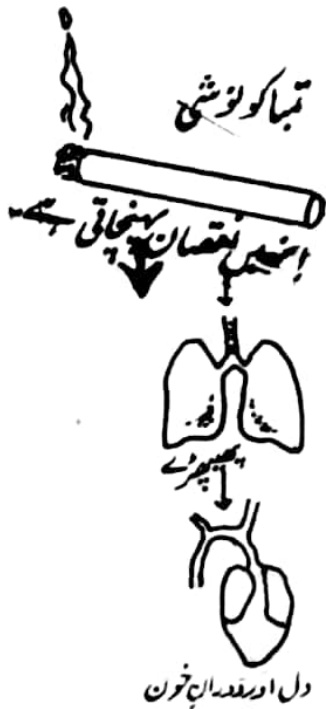
شراب نوشی ذاتی مسئلہ کم اور معاشرتی زیادہ ہے۔ اس نکتے کو پہچاننے والا معاشرہ تبدیلی لانے والوں کی حوصلہ افزائی کر کے قابلِ تحسین کردار ادا کر سکتا ہے۔ اگر آپ اپنے معاشرے میں شراب کے غلط استعمال پر فکرمند ہوں تو ان مسائل پر گفتگو کرنے اور مناسب اقدام کے لیے ایک مجلس کا انتظام کریں۔

> جب لوگ مل کر کام کرتے اور ایک دوسرے کی امداد اور سہارا بنتے ہیں تو بہت سارے مسائل حل کیے جا سکتے ہیں۔

تمباکو نوشی

تمباکو نوشی آپ اور آپ کے خاندان کی صحت کے لیے مضر ہے کیونکہ:

۱۔ تمباکو نوشی پھیپھڑوں اور ہونٹوں کے سرطان کے امکان کو بڑھاتی ہے۔ کوئی جتنی زیادہ تمباکو نوشی کرے گا اس کے سرطان سے مرنے کے اتنے ہی زیادہ امکانات ہوں گے۔

۲۔ تمباکو نوشی پھیپھڑوں کے تشویشناک امراض پیدا کرتی ہے جن میں ہوا کی نالیوں کی مزمن (پرانی) سوزش، معدہ اور پھیپھڑوں کا ڈھیلا ورم بھی شامل ہیں۔ جن لوگوں کو یہ امراض پہلے سے ہی لاحق

ہیں یا جن لوگوں کو دمہ ہے، تمباکو نوشی ان کے لیے مہلک ہے۔

۳۔ تمباکو نوشی معدے کے ناسور بڑھاتی اور مزید خراب کرتی ہے۔

۴۔ جن بچوں کے والدین تمباکو نوشی کرتے ہیں انکو تمباکو نوشی نہ کرنے والے لوگوں کے بچوں کی نسبت نمونیا اور دیگر تنفسی امراض زیادہ لاحق ہوتے ہیں۔

۵۔ تمباکو نوشی قلبی امراض اور سٹروک (Stroke) سے دوچار ہونے یا ان کے باعث موت کے امکانات بڑھاتی ہے۔

۶۔ دوران حمل تمباکو نوش ماؤں کے بچے، غیر تمباکو نوش ماؤں کے بچوں کی نسبت قدرے چھوٹے ہوتے ہیں۔

۷۔ والدین، اساتذہ اکرام، کارکنانِ صحت اور دیگر لوگ تمباکو نوش حضرات بچوں اور نوجوانوں کے لیے نہایت مضرِ صحت نمونہ پیش کرتے ہیں اور وہ ان میں تمباکو نوشی کی عادت کے امکانات کا اضافہ کر دیتے ہیں۔

۸۔ تمباکو نوشی پر روپیہ صرف ہوتا ہے۔ لگتا تو یوں ہے جیسے بہت تھوڑا خرچ آتا ہے مگر جمع ہو کر یہ بہت بڑی رقم بن جاتی ہے۔ کئی غریب ممالک میں بہت غریب لوگ تمباکو پر جو روپیہ خرچ کرتے ہیں، وہ اس رقم سے زیادہ ہوتا ہے جو ملک انفرادی لحاظ سے صحت کے پروگرام پر خرچ کرتے ہیں۔ اگر تمباکو پر خرچ ہونے والا پیسہ خوراک پر خرچ کیا جائے تو بچے اور پورا خاندان زیادہ صحت مند ہو سکتے ہیں۔

> دوسروں کو صحت مند دیکھنے کے خواہاں کو خود تمباکو نوشی نہیں کرنی چاہیئے مزید اسے چاہیئے کہ تمباکو نوشی بند کرنے کے متعلق دوسروں کی حوصلہ افزائی بھی کرے۔

بوتلیں (بوتلیں، سوڈا واٹر، کوک، کولے وغیرہ)

بعض علاقوں میں یہ مشروبات بڑے مقبولِ عام ہیں۔ اکثر اوقات ماں ناقص غذا یافتہ بچے کے لیے ایسی بوتلیں خرید لیتی ہے جب کہ انہی پیسوں سے انڈے یا کوئی اور غذائیت سے بھرپور خوراک خریدنا ان سے کہیں بہتر تھا۔

اگر آپ اپنے بچوں کو تندرست و توانا رکھنا چاہتے ہیں مگر آپ کے پاس زیادہ پیسے نہ ہوں تو:

انہیں انڈے اور غذائیت سے بھرپور خوراک خرید کر کھلائیں۔

بوتلوں پر پیسہ ضائع نہ کریں۔

ہاں

نہیں

بوتلوں میں چینی کے سوا اور کوئی غذائی جز و نہیں ہوتا۔ اتنی چینی پر جتنے پیسے صرف ہوتے ہیں در اصل وہ اتنی مہنگی نہیں ہوتی۔ جن بچوں کو بہت سی بوتلیں اور مٹھائیاں کھلائی جاتی ہیں ان کے دانت چھوٹی عمر ہی میں خراب ہو جاتے ہیں۔ بوتلیں تیزابی بدہضمی اور معدے کے ناسور کے مریضوں کے لیے خصوصاً نقصان دہ ہیں۔

پھلوں سے تیار کردہ مشروب بوتلوں سے کئی درجے بہتر، صحت افزا اور اکثر اوقات سستے بھی ہوتے ہیں۔

بچوں کو بوتلیں پینے کی عادت نہ ڈالیں۔

باب ۱۳

عام امراض

ناپیدگی (جسم میں پانی کی کمی) Dehydration

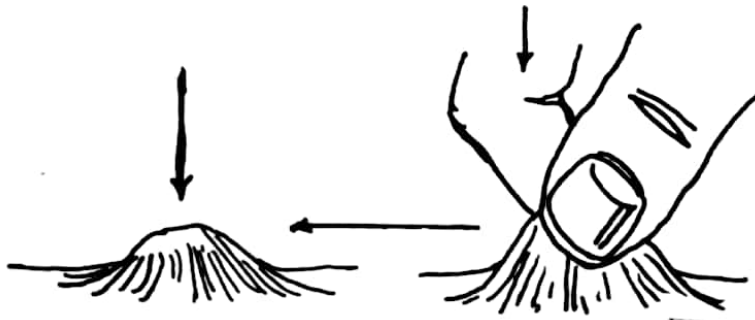
اکثر بچے اسہال میں مبتلا ہو کر اس لیے مرجاتے ہیں کیونکہ ان کے جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے۔ جسم میں پانی کی کمی کو ناپیدگی کہتے ہیں۔

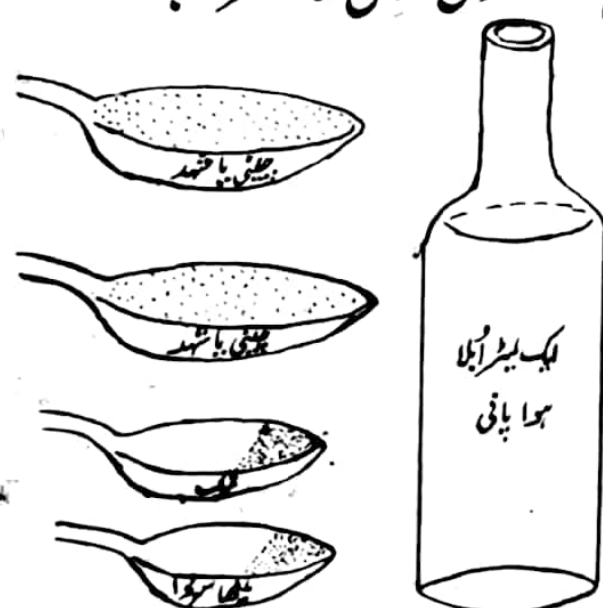
ناپیدگی تب ہوتی ہے جب جسم سے خارج ہونے والے پانی کی مقدار جسم میں داخل ہونے والے پانی کی مقدار سے زیادہ ہو۔ پانی کی یہ کمی شدید اسہال کی وجہ سے (خصوصاً جب قے آتی ہو) ہے۔ یہ ایسی شدید بیماری ہے جس میں مریض کھانے پینے کے قابل نہیں ہوتا۔

ہر عمر کے لوگ ناپیدگی کا شکار ہو سکتے ہیں مگر بہ حالت بچوں میں جلدی پیدا ہوتی ہے۔ یہ ان کے لیے سب سے زیادہ خطرناک بھی ثابت ہوتی ہے۔

اسہال میں مبتلا بچوں کو ناپیدگی کا خطرہ ہے۔

ہر شخص کا ناپیدگی کی نشانیوں اور روک تھام سے واقف ہونا ضروری ہے۔

نابیدگی کی نشانیاں

شدید نابیدگی سے مندرجہ ذیل نشانیوں رونما ہو سکتی ہیں:

- تیز مگر کمزور نبض
- بخار
- تیز گہرے سانس
- تشنج (دورے)

نابیدگی کا علاج اور روک تھام

- نابیدگی میں مبتلا شخص کو بہت ساری مائعات یعنی پانی، پھلوں کا رس، شوربہ وغیرہ پینے چاہئیں۔ تاہم نابیدگی شروع ہو جانے کا انتظار نہ کرتے رہیں۔

● اگر اسہال کے مریض کو (چاہے اسے قے آتی ہو یا نہ) ابتدا ہی سے بہت ساری مائعات اور جسم میں پانی کی مقدار کی بحالی کا مشروب دینا شروع کر دیا جائے تو عموماً نابیدگی کو روکا جا سکتا ہے۔ یہ بات اسہال میں مبتلا بچوں کے لیے خصوصاً ضروری ہے۔

● نابیدگی کی روک تھام اور علاج کیلئے جسم میں پانی کی مقدار بحال کرنے والا مندرجہ ذیل مشروب مفید ہے:

جب تک نابیدگی میں مبتلا شخص حسب معمول پیشاب نہ کرنے لگے اسے دن رات ہر پانچ منٹ کے بعد اس مشروب کی چسکیاں لگوائیں۔ بالغ شخص کو ایک دن میں اس مشروب کے تین یا زیادہ لیٹروں کی ضرورت ہوتی ہے جبکہ ننھے بچے کو ایک دن میں کم از کم ایک لیٹر چاہیئے۔

اگر مریض قے کر رہا ہو تو بھی آپ اسے اس مشروب کی چسکیاں لگواتے رہیں۔ اگر مریض نابیدگی درست کرنے والا یہ مشروب کافی مقدار میں نہ پی سکے یا اگر وہ اسے الٹیوں کے ذریعے خارج کر دے تو فوراً کسی کارکن صحت کی تلاش کریں جو اسے وریدی دروز محلول دے سکے۔

نوٹ:

جب بھی ممکن ہو جسم میں پانی کی مقدار کی بحالی کا مشروب چینی کی بجائے شہد سے تیار کریں۔ شہد میں سادہ چینی (گلوکوز) ہوتی ہے۔ اسے جسم آسانی سے استعمال کر سکتا ہے۔ شہد سے بہتر گلوکوز کا پاوڈر ہے اگر بچہ بُری طرح سے سؤ تغذیہ کا شکار ہو یا شدید اسہال میں مبتلا ہو تو مشروب کو گلوکوز یا شہد سے تیار کرنا خصوصاً ضروری ہوتا ہے۔ بعض علاقوں میں آپ جسم میں پانی کی مقدار کی بحالی کا پہلے سے تیار شدہ نسخہ خرید سکتے ہیں۔ اس میں گلوکوز اور مختلف نمکیات کی صحیح مقدار شامل ہوتی ہے۔

اسہال اور پیچش

جب کسی شخص کو پتلے پاخانے آتے ہوں تو کہتے ہیں کہ اسے اسہال یا دست لگے ہیں۔
اگر پاخانہ میں لیس دار مادہ (بلغم) اور خون نظر آئے تو اسے پیچش لاحق ہوتی ہیں۔
اسہال خفیف یا تشویشناک ہو سکتے ہیں۔ یہ یک لخت (اچانک اور شدید) یا مزمن (کئی دنوں تک رہنے والے) بھی ہو سکتے ہیں۔
ننھے بچوں (خصوصاً ناقص غذائیت یا فتہ بچوں) میں اسہال زیادہ عام اور خطرناک ہوتے ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہے ۔ اس لیے اسے اسہال لگنے اور ان کی وجہ سے مر جانے کے امکانات بہت زیادہ ہیں۔
اسہال کی بہت سی وجوہات ہوتی ہیں ۔ بعض اوقات ان کے لیے خاص علاج کی ضرورت ہوتی ہے ۔ اکثر اوقات اسہال کا علاج گھر پر ہی کیا جا سکتا ہے چاہے آپ ان کی صحیح وجوہات سے واقف ہوں یا نہ ۔

اسہال کی خاص وجوہات

۱ ناقص غذا : ناقص غذا بچہ کو کمزور کر دیتی ہے ۔ ایسے بچے کو دوسری وجوہات سے اسہال زیادہ بار اور زیادہ شدت سے لگتے ہیں ۔

۲ وائرسی عفونت یا "انتڑیوں کا فلو" (عموماً خفیف اسہال)

۳ بیکٹیریا ، امیبا ، یا جیارڈیا کی وجہ سے پیدا ہونے والی انتڑیوں کی عفونت

۴ پیٹ کے کیڑے ۔

۵ بیرونی عفونتیں (کان کی عفونتیں ، ورم لوزتان ، خسرہ ، پیشابی عفونتیں)

۶ ملیریا فالسی پیرم (Falciparam) قسم کا ۔ یہ افریقہ ، ایشیا اور بحر اوقیانوس کے علاقوں میں پایا جاتا ہے ۔

۷ زہریلی خوراک (گلی سڑی خوراک)

۸ دودھ ہضم نہ کر سکنا : (خصوصاً ناقص غذا یافتہ بچوں اور بڑوں میں)

۹ بچوں کو نئی خوراک ہضم کرنے میں دقت ۔

۱۰ بعض خوراکوں سے بیش حساسیت : بعض اوقات بچے گائے کے دودھ یا دوسرے دودھ سے بھی بیش حساسیت (الرجک) ہوتے ہیں ۔

۱۱ ایمپی سیلین (Ampicillin) اور ٹیٹرا سائیکلین (Tetracycline) جیسی ادویہ سے پیدا ہونے والے ضمنی اثرات ۔

۱۲ مسہل ، جلاب ، خارش کرنے والے یا زہریلے پودے ۔ بعض زہر ۔

۱۳ زیادہ مقدار میں کچے پھل یا بھاری چکنی خوراک کھانا ۔

اسہال کی روک تھام

اگرچہ اسہال کی مختلف وجوہات ہوتی ہیں تاہم عام ترین وجوہ عفونت اور ناقص غذا (سوء تغذیہ) ہیں۔ ذاتی حفظان صحت کے اصولوں پر عمل کرنے اور اچھی خوراک کھانے سے اسہال کو روکا جاسکتا ہے۔

اگر اسہال کا علاج صحیح طریقے سے کیا جائے تو ان سے مرنے والے بچوں کی تعداد کم ہو جائے گی۔

اسہال سے ناقص غذائیت پیدا ہوتی ہے

اسہال

ناقص غذائیت

ناقص غذائیت سے اسہال لگتے ہیں

اچھی غذا یافتہ بچوں کی نسبت، ناقص غذا یافتہ بچوں کو اسہال لگنے اور ان سے مرنے کی شرح بہت زیادہ ہے۔ نیز اسہال بذات خود ناقص غذائیت کا باعث بن سکتے ہیں۔ اگر ناقص غذائیت کی تکلیف پہلے ہی سے موجود ہو تو اسہال اسے بہت جلد بدتر کر دیتے ہیں۔

ناقص غذائیت سے اسہال لگتے ہیں۔ اسہال سے ناقص غذائیت پیدا ہوتی ہے۔

ناقص غذائیت اور اسہال کا خبیث چکر" بہت سے بچوں کی جانیں لے لیتا ہے۔

نتیجتہً ایک ایسا خبیث چکر پیدا ہوتا ہے جس سے ہر مرض دوسرے کو بدتر کر دیتا ہے۔ اسی وجہ سے تو اچھی خوراک اسہال کی روک تھام کے لیے بہت ضروری ہے۔

اسہال کی روک تھام دراصل ناقص غذائیت کی روک تھام ہے۔ ناقص غذائیت کی روک تھام دراصل اسہال کی روک تھام ہے۔

بیماریوں کی روک تھام اور مقابلہ کرنے والی خوراکوں کے متعلق سیکھنے کے لیے گیارھواں باب پڑھیں۔

اسہال کی روک تھام کا انحصار اچھی خوراک اور صفائی پر ہے۔ گیارھویں باب میں ذاتی اور عوامی حفظانِ صحت سے متعلق بہت سی مفید ہدایات دی گئی ہیں جن میں بیت الخلاء کا استعمال، صاف پانی کی اہمیت اور خوراک کو مکھیوں اور گندگی سے بچانا شامل ہے۔

شیر خوار بچوں کے اسہال کی روک تھام کے بارے چند ہدایات مندرجہ ذیل ہیں:

- بچہ کو بوتل کی بجائے ماں کا دودھ پلائیں: پہلے چار ماہ میں بچہ کو صرف ماں کا دودھ پلایا جانا چاہیئے۔ ماں کا دودھ اسہال کی موجب عفونتوں کا مقابلہ کرنے کی طاقت بخشتا ہے۔ اگر بچے کو ماں کا دودھ پلانا ممکن نہ ہو تو اسے پیالے اور چمچ سے دودھ پلائیں۔ دودھ کی بوتل نہ استعمال کریں کیونکہ اسے صاف رکھنا نسبتاً زیادہ مشکل ہوتا ہے اور اس سے عفونت پیدا ہونے کے امکان بھی زیادہ ہیں۔
- جب آپ بچے کو نئی یا ٹھوس غذائیں دینا شروع کریں تو انہیں تھوڑی تھوڑی اور اچھی طرح مالیدہ کر کے کھلائیں۔ بچہ کے لیے نئی خوراک ہضم کرنا مشکل ہوتا ہے اور اگر اسے ایک دم بہت ساری خوراک کھلادی جائے تو اسے اسہال لگ جائیں گے۔
- بچہ کو صاف جگہ پہ اور صاف ستھرا رکھیں۔ اسے منہ میں گندی چیزیں نہ ڈالنے دیں۔
- بچہ کو غیر ضروری ادویہ نہ دیں۔

اسہال کا علاج

اسہال کی بیشتر حالتوں کے لیے کسی دوا کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر اسہال شدید ہوں تو سب سے بڑا خطرہ نابیدگی کا ہے۔ اگر اسہال بہت دیر تک لاحق رہیں تو سب سے بڑا خطرہ ناقص غذائیت (سوء تغذیہ) کا ہے۔ لہٰذا کافی مائعات پینا اور

اچھی خوراک کھانا علاج کے اہم ترین حصے ہیں ۔ اسہال کی وجہ چاہے کچھ بھی ہو، مندرجہ ذیل باتیں ہمیشہ ملحوظ خاطر رکھیں :

۱ ۔ نابیدگی کی روک تھام کر کے اسے قابو میں رکھیں ۔ دست میں مبتلا شخص کو بہت ساری مائعات پینی چاہیئں ۔ اگر اسہال شدید ہوں نابیدگی کی نشانیاں موجود ہوں تو مریض کو جسم میں پانی کی بحالی کا مشروب پلائیں ۔ اگر وہ پینا نہ بھی چاہے تو بھی نرمی سے اسے پینے پر مجبور کریں ۔ ہر چند منٹ بعد اسے کچھ گھونٹ لگوائیں ۔

۲ ۔ مریض کی غذائی ضروریات پوری کریں ۔ اسہال میں مبتلا شخص جتنی جلدی کھانا کھانے کے قابل ہو جائے تو اسے کھانا کھانا چاہیئے کیونکہ کھانا اس کے لیے بڑا ضروری ہے ۔ یہ بات چھوٹے بچوں اور پہلے ہی سے ناقص غذائیت کے شکار اشخاص کے لیے خصوصاً ضروری ہے ۔

- اسہال میں مبتلا بچے کو ماں کا دودھ پینا چاہیئے ۔
- کم وزن اور ننھے بچے ، دبلے پتلے اور کمزور شخص کو اسہال کے دوران اور بعد میں بھی تن ساز اور توانائی بخش خوراکیں کھاتے رہنا چاہیئے ۔ اگر وہ زیادہ بیمار ہونے یا الٹیاں کرنے کی وجہ سے کھانا کھانا بند کر دے تو جتنی جلدی وہ کھانے کے قابل ہو جائے اسے کھانا کھانا چاہیئے ۔ بے شک پہلے پہل کھانا کھانے سے اسے زیادہ بار پاخانہ آئے گا مگر اس سے اس کی جان بچ جائے گی ۔
- اگر کسی کم وزن بچے کو لمبے عرصے تک اسہال لگے رہیں یا اگر اسے بار بار اسہال لگتے ہوں تو اسے لحمیات سے بھرپور زیادہ خوراکیں دیں ۔ اکثر اوقات کسی اور علاج کی ضرورت نہیں ہوتی ۔

- جب کسی بڑے بچے یا اچھی غذا یافتہ بالغ کو سخت اسہال لگ جائیں تو وہ صرف شوربوں اور جسم میں پانی کی بحالی کے مشروب کے استعمال سے ہی جلدی صحت یاب ہو سکتا ہے ۔ تاہم اگر اسہال ایک دن سے زیادہ دیر تک رہیں تو اسے حسب معمول کھانا کھانا شروع کر دینا چاہیئے ۔

اسہال میں مبتلا شخص کی خوراک

جب مریض الٹیاں کر رہا ہو یا اتنا بیمار ہو کر کھانا بھی نہ کھا سکے تو اسے مندرجہ ذیل چیزیں پینی چاہئیں:

- دودھ
- چاولوں کا پانی (ریچ)
- انڈے یا لوبیے کا شوربہ
- جسم میں پانی کی بحالی کا مشروب۔

جتنی جلدی مریض کھانے کے قابل ہو جائے تو دائیں طرف درج مشروبات کے علاوہ اسے مندرجہ ذیل خوراکوں یا ان جیسی خوراکوں سے متوازن کھانا کھانا چاہیئے۔

توانائی فراہم کرنے والی خوراکیں

- پکے یا پکائے ہوئے کیلے۔
- کرارے بسکٹ
- چاول
- مکئی کی روٹی
- آلو
- سیب کا مالیدہ
- پپیتا

تن ساز خوراکیں

- دودھ (بعض اوقات یہ مسائل کا موجب بنتا ہے)
- انڈے (ابلے)
- لوبیہ، دالیں یا مٹر (اچھی طرح پکائے ہوئے اور بھرتا کیے ہوئے)

انہیں کھائیں نہ پیئیں

- چکنی یا روغنی خوراکیں
- بیشتر کچے پھل
- چکنائی میں پکایا ہوا کھانا
- تیز ترش کے والی خوراکیں
- نشہ آور مشروبات
- کسی بھی قسم کا مسہل یا جلاب۔

اسہال اور دودھ

ننھے بچوں کے لیے ماں کا دودھ بہترین غذا ہے۔ بچے کو اسہال کے دوران

ماں کا دودھ پلاتے رہیں۔ اس سے اسہال نہیں لگتے بلکہ اس سے بچہ کو تندرست ہونے میں مدد ملتی ہے۔

گائے کا دودھ خشک مگر بالائی اترا دودھ، اور ڈبوں میں بند دودھ اسہال میں مبتلا بچوں کے لیے لحمیات کا اچھا ماخذ ہے۔ تاہم اگر بچہ سوئِ تغذیہ کا شکار ہو تو اسے ہضم کرنے میں دقت کی وجہ سے مزید اسہال لگ سکتے ہیں۔ اگر ایسا ہو تو اسے تھوڑا سا دودھ دوسری خوراکوں کے ساتھ ملا کر دیں۔ مگر یاد رکھیں کہ اسہال میں مبتلا ناقص غذا یافتہ بچہ کو کافی لحمیات ضرور ملنی چاہئیں۔ لہٰذا اگر دودھ کم پلایا جاتا ہے تو انڈے کی زردی یا لوبیے کو اچھی طرح پکا کر اس کا بھرتا خوراک میں شامل کریں۔ لوبیے کے چھلکے اتار کر ابالنے اور اس کا مالیدہ بنا لینے سے لوبیہ زود ہضم ہو جاتا ہے۔ لوبیہ کو گھی میں نہیں پکانا چاہیئے۔

بچہ کی صحت بہتر ہونے کے ساتھ ساتھ وہ اسہال میں مبتلا ہوئے بغیر ہی زیادہ دودھ پینے کے قابل ہو جائے گا۔

اسہال کے لیے ادویہ

اکثر اسہال کے لیے دوا کی ضرورت نہیں ہوتی۔ تاہم بعض حالتوں میں صحیح دوا استعمال کرنا نہایت ضروری ہے۔ اسہال کی بیشتر ادویہ کم اثر یا بالکل بے فائدہ ہوتی ہیں۔ بعض تو نقصان دہ بھی ہوتی ہیں۔

مندرجہ ذیل ادویہ اسہال کے علاج کے لیے استعمال نہ کریں

کیولن (Kolin) اور پیکٹن (Pectin) والی "دافع اسہال ادویہ" (مثلاً کیوپیکٹیٹ (Kaopectate) اسہال کو روکتی اور پاخانہ سخت کرتی ہیں۔ مگر وہ نہ تو نابیدگی کو ٹھیک کرتی ہیں اور نہ ہی عفونت کو قابو میں رکھتی ہیں۔ بعض دافع اسہال ادویہ مثلاً ڈائی فینا کسی لیٹ Diphenoxylate (لوموٹل Lomotil) عفونتوں کو طویل تر کر دیتی ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

دافع اسہال ادویہ "ڈھکن" کا کام کرتی ہیں یعنی جس مواد کو خارج کردیا جانا چاہیئے اسے اندر ہی روکے رکھتی ہیں۔

جن دافع اسہال ادویہ میں نیومائی سین (Neomycin) یا سٹریپٹومائی سین شامل ہوں انہیں استعمال نہ کریں کیونکہ یہ ادویہ انتڑیوں میں تکلیف پیدا کرکے فائدہ سے زیادہ نقصان پہنچا سکتی ہیں۔

ایمپی سلین اور ٹیٹرا سائیکلین جیسی جراثیم کش ادویہ اسہال کی بعض حالتوں میں کارآمد ہیں مگر یہ ادویہ (چھوٹے بچوں میں) اسہال کا باعث بھی ہو سکتی ہیں۔ اگر ان جراثیم کش دوائیوں کے استعمال کے تین دن بعد اسہال بہتر ہونے کے بجائے بدتر ہو جائیں تو ان کا استعمال بند کردیں۔ ممکن ہے کہ یہ جراثیم کش ادویہ ہی اسہال کی موجب ہوں۔

کلورم فینی کول کے استعمال میں بھی بعض خطرات ہیں۔ اسے معمولی اسہال کے لیے یا ایک ماہ سے کم عمر کے بچوں کے لیے استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔

اسہال میں مبتلا اشخاص کو مسہل اور جلاب ہرگز نہ دیں۔ ان سے مرض کی شدت اور نابیدگی کا خطرہ مزید بڑھ جاتا ہے۔

مختلف حالتوں میں اسہال کا خاص علاج

اگرچہ اسہال کی بیشتر حالتوں کا علاج بہت ساری مائعات اور غذائیت سے بھرپور خوراک کھانے سے کیا جا سکتا ہے تاہم بعض اوقات خاص علاج کی بھی ضرورت ہوتی ہیں۔

علاج کرتے وقت یاد رکھیں کہ اسہال کی بعض حالتیں (خصوصاً چھوٹے بچوں میں) آنت سے باہر کی عفونتوں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ کان، حلق، اور پیشابی نظام کی عفونتوں کا ہمیشہ بغور جائزہ لیں۔ اگر یہ عفونتیں موجود ہوں تو ان کا علاج

کریں - نیز خسرہ کی نشانیوں کا خیال رکھیں -

اگر بچے کو زکام کے ساتھ معمولی اسہال لگے ہوں تو یہ غالباً "وائرس" یا "انتڑیوں کے فلو" کی وجہ سے لاحق ہیں کسی خاص علاج کی ضرورت نہیں - اسے بہت ساری مائعات پلائیں -

اسہال کی بعض مشکل حالتوں کے صحیح علاج کے لیے پاخانہ کے تجزیہ یا دیگر معائنوں کی ضرورت پڑسکتی ہے - مگر عموماً صرف خاص سوال پوچھنے، پاخانہ دیکھنے اور بعض نشانیوں کی تلاش سے بھی آپ کافی کچھ جان سکتے ہیں - نشانیوں کی مدد سے علاج کرنے کے چند بنیادی اصول مندرجہ ذیل ہیں:

۱ - بخار کے بغیر اچانک خفیف (معمولی) اسہال (انتڑ معدہ؟ آنت کا فلو؟)

- بہت ساری مائعات پئیں - عموماً کسی خاص علاج کی ضرورت نہیں پڑتی - پاخانے روکنے کے لیے کیولن (Kaolin) اور پیکٹن (Pectin) کا آمیزہ استعمال کیا جا سکتا ہے - مگر یہ بھی ضروری نہیں ہے - یہ نابیدگی کو صحیح کرنے یا عفونت سے چھٹکارا حاصل کرنے میں کوئی مدد نہیں کرتا - لہٰذا اس پر پیسہ کیوں ضائع کیا جائے؟ یہ دوا بہت بیمار لوگوں یا ننھے بچوں کو ہرگز نہ دیں -
- اگر مسئلہ شدید مروڑ (دردناک اینٹھن) کا ہو تو بیلاڈونا (Belladona) جیسی کوئی دافع تشنج دوا استعمال کی جا سکتی ہے -

۲ - <u>قے کے ساتھ اسہال (بہت ساری وجوہات)</u>

- اگر اسہال میں مبتلا شخص قے بھی کرے تو نابیدگی کا خطرہ (خصوصاً چھوٹے بچوں میں) بڑھ جاتا ہے - اسے جسم میں پانی کی مقدار کی بحالی کا مشروب یا اس کی مرضی کا کوئی مشروب پلانا نہایت اہم ہے اُسے ہر پانچ یا دس منٹ کے بعد چسکیاں لگوائیں - اگر قے جلدی بند نہ ہو تو پرومیتھازین (Promethazine) یا فینو بار بٹیال (Phenobarbital) جیسی دوا استعمال کریں -
- اگر آپ قے پر قابو نہ پا سکیں یا اگر نابیدگی مزید شدت اختیار کر جائے تو

جہاں ڈاکٹر نہیں

طبی امداد فوراً حاصل کریں۔

۳۔ لیس دار مادہ (بلغم) اور خون کے ساتھ مزمن (اسہال)، بخار نہیں (ایمبائی پیچش ہونے کے امکان ہیں)

● ٹیٹرا سائیکلین (Tetracycline) یا میٹرانی ڈازول (Metronidazole) یا دونوں (سب سے بہتر) کو اکٹھا استعمال کریں۔ تجویز کردہ خوراک کے مطابق دوا استعمال کریں۔ اگر علاج کے بعد بھی اسہال جاری رہیں تو طبی مشورہ حاصل کریں۔

۴۔ خون کے ساتھ یا خون کے بغیر، بخار کے ساتھ شدید اسہال (بیکٹیریائی پیچش؛ ٹائیفائڈ؛ ملیریا؟)

● اگر اسہال میں مبتلا شخص کو ایسا بخار ہو جو نابیدگی کے علاج کے بعد چھ گھنٹے سے زیادہ دیر تک رہے، اور مریض بڑا بیمار دکھائی دے، تو اسے ایمپی سیلین دیں۔ اگر یہ نہ ہو تو ٹیٹرا سائیکلین دیں۔

اگر مریض کی حالت بہت خراب ہو اور ایمپی سیلین یا ٹیٹرا سائیکلین سے بھی اس کی حالت بہتر نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔ اگر تپ محرقہ کی نشانیاں ظاہر ہوں تو کلورم فینی کول کی تجویز کردہ خوراک دیں۔

● جہاں فالسی پیرم (Falciparam) قسم کا ملیریا عام ہو وہاں بخار اور اسہال میں مبتلا لوگوں کا علاج کلوروکوئین (Chloroquine) سے کیا جانا چاہیئے خصوصاً جب مریض کی تلی بڑھی ہوئی ہو)

۵۔ خون یا لیس دار مادے (بلغم) کے بغیر پیلے، بدبودار اور جھاگ والے اسہال

● یہ جیارڈیا یا شدید ناقص غذائیت کی وجہ سے پیدا ہو سکتے ہیں (جیارڈیا ایک خوردبینی طفیلی جاندار کو کہتے ہیں) ان دونوں میں سے وجہ کچھ بھی کیوں نہ ہو، بہت ساری مائعات پینا، غذائیت سے بھرپور خوراک کھانا، اور آرام کرنا ہی ضروری علاج ہے۔ جیارڈیا کی شدید عفونت کا علاج میٹرو نی ڈازول سے کیا جا سکتا ہے۔ میپاکرین (Mepacrine) اٹابرین (Atabrine) سستی تو ہے مگر کم مؤثر بھی ہے۔

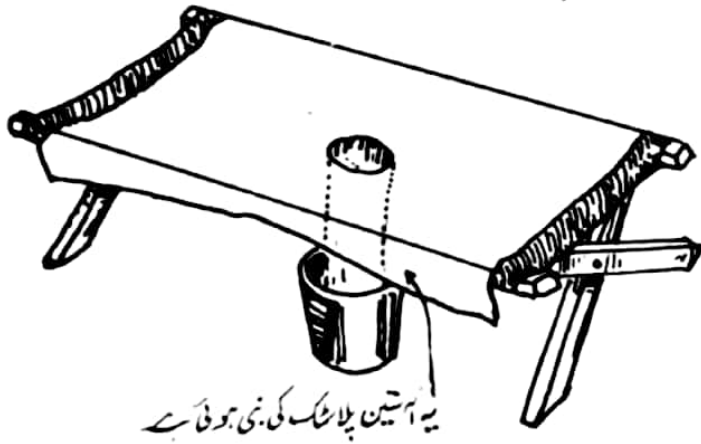
۶۔ پرانے اسہال (جو بہت دیر تک لگے رہیں یا جو بار بار لگ جائیں)

- یہ عموماً ناقص غذائیت اور بعض اوقات امیبا وغیرہ کی عفونتوں کے سبب سے پیدا ہوتے ہیں۔ بچے کو غذائیت سے بھرپور زیادہ خوراک اور خصوصاً لحمیات سے بھرپور خوراک کھلائیں۔ اگر اسہال پھر بھی لگے رہیں تو طبی امداد حاصل کریں۔

۷۔ پیچ جیسے اسہال (ہیضہ؟)

- پیچ جیسے اسہال ہیضہ کی نشانی ہیں۔ ہیضہ ایک خطرناک مرض ہے جو عموماً وبائی حالت اختیار کر لیتا ہے اور یہ عموماً نوجوانوں اور بالغوں میں شدید تر ہوتا ہے۔ نابیدگی شدید ترین صورت اختیار کر جاتی ہے خصوصاً جب ساتھ قے بھی آئے۔ نابیدگی کا مسلسل علاج کریں۔ نیز مریض کو ٹیٹرا سائیکلین کی دوگنی خوراک یا کلورم فینی کول کی ایک خوراک دیں۔ افسران صحت کو ہیضہ کی رپورٹ کریں۔ طبی امداد حاصل کریں۔

ہیضہ کے مریض کا بستر

یہ پولیتھین پلاسٹک کی بنی ہوتی ہے

شدید اسہال میں مبتلا شخص کے لیے اس طرح کا بستر بنایا جا سکتا ہے: دیکھیں کہ مریض کے جسم میں سے کتنا پانی خارج ہو رہا ہے۔ اس مقدار کو بحال کرنے کے لیے پانی کی مقدار کی بحالی کے مشروب کی زیادہ مقدار پلائیں۔

اسہال میں مبتلا ننھے بچوں کی حفاظت

اسہال میں مبتلا بچے کو ماں کا دودھ پلائیں۔

ننھے بچوں کے لیے اسہال خصوصاً خطرناک ہیں۔ اکثر اوقات دوا کی ضرورت نہیں پڑتی۔ تاہم چونکہ ننھے بچے نابیدگی کی وجہ سے موت کا شکار ہو سکتے ہیں اس لیے ان کے علاج میں خصوصاً احتیاط برتنی چاہیئے۔

○ ماں کا دودھ پلاتے رہیں اور جسم میں پانی کی مقدار کی بحالی کے مشروب کی چسکیاں بھی لگوائیں۔

اسہال میں مبتلا بچے کو پانی کی بحالی کا مشروب پلائیں۔

○ اگر نئے بھی آئے تو ماں کا دودھ تھوڑی تھوڑی مقدار میں بار بار پلائیں۔ نیز ہر پانچ دس منٹ بعد پانی کی مقدار کی بحالی کے مشروب کی چسکیاں لگوائیں۔

○ اگر ماں کا دودھ میسر نہ ہو تو کسی دوسرے دودھ یا دودھ کی متبادل غذا (مثلاً سویابین کا دودھ) کو نصف مقدار کے ابلے ہوئے پانی میں ملاکر بچہ کو تھوڑا تھوڑا دیں۔ اگر دودھ سے اسہال اور اور شدید ہو جائیں تو کوئی اور لحمیاتی خوراک کھلائیں۔

○ اگر بچہ کی عمر ایک ماہ سے کم ہو تو دوا دینے سے پہلے کسی کارکن صحت سے مشورہ کریں۔ اگر بچہ بہت ہی بیمار ہو اور کوئی کارکن صحت بھی نہ ملے تو اسے ننھے بچوں کا شربت (Infant Syrup) جس میں ایمپی سیلین ہو روزانہ آدھا چھوٹا چمچ چار بار پلائیں۔ کوئی اور جراثیم کش (Antibiotic) دوا استعمال نہ کریں۔

اسہال کی کن حالتوں میں طبی امداد طلب کرنی چاہیے؟

اسہال اور پیچش خصوصاً چھوٹے بچوں کے لیے بہت خطرناک ثابت ہو سکتے ہیں مندرجہ ذیل حالتوں میں طبی امداد حاصل کریں:

○ جب اسہال چار دن سے زیادہ دیر تک یا چھوٹے بچہ کو ایک دن سے زیادہ دیر تک بشدت لگے رہیں اور بہتر نہ ہو رہے ہوں۔

○ جب مریض نابیدگی کا شکار ہو اور نابیدگی شدت اختیار کر رہی ہو۔

○ جب بچہ جو کچھ کھائے اسے قے کے ذریعے اگل دے یا کچھ بھی نہ کھائے۔

○ جب بچہ کو تشنج کے دورے پڑنے شروع ہو جائیں یا اس کا چہرہ اور پاؤں سوج جائیں۔

○ جب مریض (خصوصاً چھوٹے بچے یا عمر رسیدہ شخص) اسہال لگنے سے پہلے بہت بیمار، کمزور یا سوء تغذیہ کا شکار ہو۔

○ جب پاخانہ میں بہت سا خون آتے چاہے اسہال معمولی ہی کیوں نہ ہوں۔
پاخانہ میں خون آنا نہایت خطرناک ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

شدید اسہال میں مبتلا شخص کی دیکھ بھال
اسہال
کیا نابیدگی کی نشانیاں ہیں؟ (بہت کم یا بالکل پیشاب نہ آنا، دھنسی ہوئی آنکھیں اور خشک منہ وغیرہ)
ہاں
نہیں
نابیدگی کی روک تھام کریں، مریض کو بہت ساری مائعات اور جسم میں پانی کی مقدار کی بحالی کا مشروب پلائیں۔
نابیدگی کی روک تھام کریں، مریض کو بہت ساری مائعات پلائیں۔
ناقص غذا (سوءِ تغذیہ) کی روک تھام اور علاج کریں۔ جتنی جلدی مریض کھا سکے اسے کھانے کو دیں۔ اچھی طرح ابلی ہوئی، خوب پکی اور ملائم چیزیں بہترین خوراک ہیں۔ ماں کے دودھ کے ساتھ لحمیات اور توانائی والی خوراکیں جاری رکھیں
کیا نابیدگی کا علاج شروع کرنے کے بعد چھ گھنٹے تک زیادہ دیر تک بخار رہا ہے۔
ہاں
نہیں
آٹھ دن تک امپی سیلین دیں
کوئی فرق نہیں پڑا
شفایاب
کیا ٹائیفائیڈ کی نشانیاں ہیں؟ (ہر روز درجہ حرارت بڑھ جاتا ہے، سست رفتار نبض، بہت کمزوری۔)
ہاں
نہیں
دو ہفتے تک کلورم فینی کول (Chloramphenicol) دیں
کوئی فرق نہیں پڑا
شفایاب
خون یا لیس دار مادہ (بلغم) کے ساتھ اسہال
ہاں
نہیں
پیچش کے لیے ٹیٹرا سائیکلین (Tetracycline) اور / یا میٹرانیڈازول (Metronidazole) دیں
کوئی فرق نہیں پڑا
شفایاب
پتلے اور بہت جھاگ دار اسہال!
ہاں
نہیں
جیارڈیا کے لیے میٹرانیڈازول (Metronidazole) یا کوئناکرین (Quinacrine) دیں
کوئی فرق نہیں پڑا
شفایاب
معمولی اسہال کے لیے کوئی گولی نہ دیں یا کیولین (Kaolin) کے ساتھ پیکٹین (pectin) دیں
کوئی فرق نہیں پڑا
شفایاب
تو فوراً طبی امداد حاصل کریں۔

W 45

قے

کئی لوگوں اور خصوصاً بچوں کا "پیٹ خراب" ہو جائے تو انہیں قے آتی ہے عموماً اس کی کوئی وجہ معلوم نہیں کی جا سکتی۔ شاید معدہ یا آنت میں تھوڑا سا درد یا بخار ہو۔ اس طرح کی عام قے زیادہ خطرناک نہیں ہوتی اور خود بخود ہی ٹھیک ہو جاتی ہے۔

قے بہت سے چھوٹے بڑے مسائل کی نشاندہی کر سکتی ہے۔ لہٰذا مریض کا مکمل معائنہ کرانا نہایت ضروری ہے۔ اکثر اوقات معدے یا آنت کی کسی تکلیف کے باعث قے آتی ہے۔ مثلاً کوئی عفونت ہو، خراب خوراک کی وجہ سے زہر آلودگی، "سول"، (ورم زائدہ یا مسدود آنت) وغیرہ۔ نیز تیز بخار یا شدید درد پیدا کرنے والے ہر مرض کی وجہ سے الٹیاں آسکتی ہیں۔ ان امراض میں خصوصاً ملیریا، شدید ورم جگر، ورم لوزتان، کان درد، دماغ کی جھلیوں کا ورم، پیشابی عفونت، پت کی تھیلی کا درد اور آدھے سر کے درد شامل ہیں۔

قے میں خطرہ کی نشانیاں۔ فوراً طبی امداد حاصل کریں!

- بے قابو اور بڑھتی ہوئی نابیدگی۔
- چوبیس گھنٹے سے زیادہ دیر تک قے آنا۔
- شدت سے قے آنا، خصوصاً اگر قے کا رنگ گہرا سبز، بھورا ہو اور پاخانہ کی طرح بدبودار ہو۔
- آنت میں مسلسل درد خصوصاً اگر رفعِ حاجت (پاخانہ) نہ کی جا سکے یا اگر مریض کے پیٹ پر کان لگانے سے گڑگڑ کی آواز سنائی نہ دے (سُول، رکاوٹ، ورم زائدہ)۔
- خون کی قے آنا (ناسُور، صلابتِ جگر)

قے پر قابو پانا

- شدید قے کے دوران کچھ نہ کھائیں۔
- نا بیدگی کے لیے جسم میں پانی کی مقدار کی بحالی کے مشروب کی اکثر چسکیاں لگائیں۔
- اگر قے جلدی بند نہ ہو تو پرومیتھازین (Promethazine)، ڈائی فن ہائیڈ رامین (Diphenhydramine) یا فینوبار بٹال (Phenobarbital) کی طرح قے پر قابو پانے والی کوئی دوا استعمال کریں۔

یہ ادویہ اکثر گولیوں، شربتوں، ٹیکوں، اور شافوں (نرم گولیاں جو پیٹھ کے راستے اندر دھکیل دی جاتی ہیں) کی صورت میں دستیاب ہوتی ہیں۔ گولیوں اور شربتوں کو بھی پیٹھ کے ذریعے چڑھایا جا سکتا ہے۔ گولی کو تھوڑے سے پانی میں پیس لیں۔ اس کو پیٹھ میں حقنہ دینے والے آلات یا سوئی کے بغیر سرنج کی مدد سے ڈال دیں۔

اگر ان ادویہ میں سے کوئی دوا کھانا مطلوب ہو تو اسے تھوڑے سے پانی کے ساتھ نگل لیا جانا چاہیے اور پانچ منٹ تک اور کچھ نہیں نگلنا چاہیے۔ تجویز کردہ خوراک (مقدار) سے زیادہ دوا ہرگز نہ دیں۔ نا بیدگی ٹھیک ہو جانے اور حسب معمول پیشاب آنے تک دوسری خوراک نہ دیں۔ اگر شدید قے یا اسہال منہ یا پیٹھ کے ذریعے دوا دینا ناممکن بنا دیں تو قے کو قابو کرنے والی مندرجہ بالا ادویہ میں سے ایک کا ٹیکہ لگا دیں۔ پرومیتھازین سب سے زیادہ کارآمد ہے۔ دوا کی صحیح خوراک (مقدار) دینے میں احتیاط برتیں۔

سر درد اور آدھے سر کا درد

سر کے درد کا روایتی علاج

عام سر درد، کو آرام اور اسپرین سے دور کیا جا سکتا ہے۔ گرم پانی میں بھگوئے ہوئے کپڑے کو گردن کے پیچھے رکھنا اور گردن اور کندھوں کو نرمی سے ملنا اکثر باعث مدد ثابت ہوتا ہے

جہاں ڈاکٹر نہیں

کچھ اور گھریلو علاج معالجے بھی کارآمد معلوم ہوتے ہیں۔

بخار والی ہر بیماری کے ساتھ سر درد ہوتا ہے۔ اگر سر درد شدید ہو تو دماغ کی جھلیوں کے ورم کی نشانیوں کا معائنہ کریں۔

بار بار لاحق ہونے والا سر درد، کسی پرانی بیماری یا سوئے تغذیہ کی علامت ہو سکتا ہے اچھا کھانا اور کافی سونا بہت ضروری ہیں۔ اگر سر درد بند نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

آدھے سر کا درد شدید اور سخت تکلیف دہ قسم کا درد ہے جو اکثر اوقات صرف سر کی ایک طرف ہی ہوتا ہے۔ آدھے سر کا درد اکثر یا مہینوں یا سالوں کے وقفوں کے بعد لاحق ہو سکتا ہے۔

عموماً آدھے سر کا درد شروع ہونے سے پہلے نظر دھندلا جاتی ہے۔ عجیب سے روشنی دکھائی دیتی ہے اور ایک ہاتھ یا پاؤں سن ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد سر میں شدید درد اٹھتا ہے جو شاید کئی گھنٹوں یا دنوں تک جاری رہے۔ عموماً اس کے ساتھ قے آتی ہے۔ آدھے سر کا درد بہت تکلیف دہ مگر بے خطرہ ہوتا ہے۔

آدھے سر کے درد کو بند کرنے کے لیے پہلی ہی نشانی پر مندرجہ ذیل اقدامات کریں:

- اسپرین کی دو گولیاں کھائیں۔
- مدھم روشنی والی، پرسکون جگہ پر لیٹ جائیں۔
- آرام اور پرسکون محسوس کرنے کی پوری کوشش کریں۔
- اپنے مسئلہ کو بھول جانے کی کوشش کریں۔

○ آدھے سر کے شدید درد کے لیے پانی کے ساتھ ارگوٹامائین (Ergotamine) کی دو گولیاں کھائیں۔ پھر جب تک درد ختم نہ ہو جائے ہر آدھے گھنٹہ بعد ایک گولی کھائیں۔ تاہم ایک دن میں چھ سے زیادہ گولیاں نہ کھائیں۔

نزلہ اور زکام

نزلہ اور زکام عام وائرسی عفونتیں ہیں۔ یہی بہتی ناک، کھانسی، خراب گلے اور بعض اوقات بخار یا جوڑوں کے درد کا موجب بنتی ہیں۔ خصوصاً چھوٹے بچوں کو معمولی سہال بھی لگ سکتے ہیں۔

زکام اور نزلہ عموماً خود بخود ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ پنسلین، ٹیٹراسائیکلین یا کوئی اور جراثیم کش دوا استعمال نہ کریں۔ ان سے کچھ فائدہ نہ ہوگا۔ نیز یہ نقصان کا باعث بن سکتی ہیں۔

- وافر مقدار میں پانی پئیں اور کافی آرام کریں۔
- اسپرین یا ایسیٹامینوفین (Acetaminophen) بخار اتارنے اور جسم اور سر کے درد کو کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ زیادہ "قیمتی" زکام کی گولیاں" اسپرین سے بہتر نہیں ہوتیں۔ پھر پیسہ کیوں ضائع کیا جائے؟
- کوئی خاص غذا درکار نہیں ہوتی۔ تاہم پھلوں کے رس خصوصاً مالٹے اور لیموں کا رس باعث مدد ہیں۔ کیونکہ ان میں حیاتین سی ہوتی ہے۔

زکام کی وجہ سے لگنے والی کھانسی اور بند ناک کے علاج کے لیے اگلے صفحات پڑھیے۔

اگر زکام یا نزلہ ایک ہفتہ سے زیادہ دیر تک رہے یا اگر مریض کو بخار ہو اور کھانسی کے ذریعے بہت بلغم آتی ہو، سانس بہت اُتھلے اور تیز ہوں یا سینے میں درد ہو تو مریض کو ہوا کی نالیوں کی سوزش (Bronchitis) یا نمونیا ہو سکتا ہے۔ کسی جراثیم کش دوا کی ضرورت ہے۔ زکام کے نمونیا میں بدل جانے کا خطرہ اور پھیپھڑوں کی تکالیف (مثلاً ہوا کی نالیوں کی پرانی سوزش (Chronic Bronchitis) میں

مبتلا لوگوں اور خصوصاً عمر رسیدہ کو زیادہ ہوتا ہے۔

گلے کی خرابی اکثر زکام کا حصہ ہوتی ہے۔ اس کے لیے کسی خاص دوا کی ضرورت تو نہیں پڑتی مگر گرم پانی سے غرارے کرنا باعث مدد ہوتا ہے۔ تاہم اگر گلے کی خرابی نیز بخار کے ساتھ ایک دم شروع ہو تو یہ گلے کی خاص خرابی ہے۔ اس کے لیے خاص علاج کی ضرورت ہے۔

زکام کی روک تھام

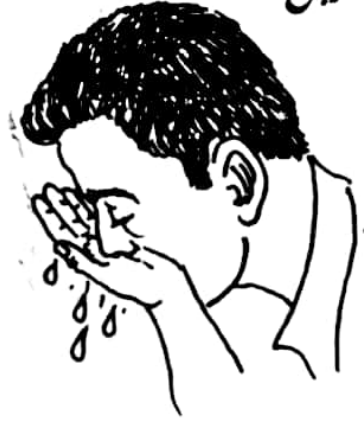
- مناسب آرام اور اچھا کھانا زکام کی روک تھام میں باعث مدد ہیں۔ مالٹے، ٹماٹر اور دیگر پھل (جن میں حیاتین سی ہو) کھانا بھی باعث مدد ہے۔
- عام خیال کے برعکس بھیگنے یا سردی لگنے سے زکام نہیں لگتا۔ زکام میں مبتلا دوسرے لوگوں سے زکام لگتا ہے جو چھینک کے ذریعہ ہوا میں وائرس بکھیر دیتے ہیں۔
- زکام کو پھیلنے سے روکنے کے لیے زکام میں مبتلا شخص کو الگ سونا چاہیے۔ نیز ننھے بچوں کو محفوظ رکھنے کی غرض سے خصوصاً دور رکھا جانا چاہیئے۔ کھانستے اور چھینکتے وقت مریض کو اپنا منہ ڈھانپ لینا چاہیئے۔
- زکام کو کان درد میں بدل جانے سے روکنے کے لیے آپ ناک سنکنے کی بجائے رومال سے صاف کریں۔ بچوں کو بھی ایسا ہی کرنے کی عادت ڈالیں۔

بہتی اور جمی ہوئی ناک

بہتی یا جمی ہوئی ناک زکام یا بیش حساسیت کا نتیجہ ہو سکتی ہے۔ ناک سے اٹی ہوئی ناک بچوں میں کان کی عفونت اور بالغوں میں ناک کی خلائی نالیوں کے مسائل پیدا کر سکتی ہے۔

ناک سے اٹی ہوئی ناک کو صاف کرنے کے لیے مندرجہ اقدامات پر عمل کریں:

۱۔ بچوں کی ناک میں سے، سرنج کے ذریعہ یعنی پچکاری کی مدد سے، ناک کو بڑی احتیاط سے اس طرح نکالیں۔

۲۔ بڑے بچے اور بالغ اپنی ہتھیلی پر تھوڑا سا نمکین پانی ڈال کر اسے ڈسڑکیں (ناک میں کھینچیں)۔ تو جما ہوا مواد پتلا ہو کر باہر نکل آئے گا۔

۳۔ بھاپ میں سانس لینا بھی مسدود (بند) ناک کو صاف کرنے میں مدد دیتا ہے۔

۴۔ بند یا بہتی ہوئی ناک کو سنکنے کی بجائے رومال سے صاف کریں۔ ناک سنکنے سے کان اور ناک کی خلا کی نالیوں (Sinus) کی عفونتیں پیدا ہو سکتی ہیں۔

۵۔ جن لوگوں کو زکام کے بعد اکثر کان کی عفونت یا ناک کے نیچے خلاء کی نالیوں کی تکلیف لاحق ہو جائے وہ ان مسائل کی روک تھام فینل فرین (Phenyle phrine) جیسی ادویہ کے استعمال سے کر سکتے ہیں (یہ دوا دافع انجماد ہے)۔ نمکین پانی کو سانس کے ذریعہ نتھنوں میں داخل کرنے کے بعد متذکرہ قطرات اس طرح ڈالیں:

سر کو ایک طرف کر کے نچلے نتھنے میں دو یا تین قطرے ڈالیں۔ چند منٹ کے بعد دوسری طرف بھی یہی عمل دہرائیں۔

احتیاط: ناک کا انجماد دور کرنے والے قطرے تین دن تک روزانہ تین بار سے زیادہ دیر تک استعمال نہ کریں۔

ناک کا انجماد دور کرنے والا کوئی شربت (جس میں فینل فرین Phenylephrine ، یا (اسی طرح کی کوئی چیز ملی ہو) بھی کارآمد ہو سکتی ہے۔

ناک کے نیچے کی خلائی نالیوں اور کان کی عفونتوں کی روک تھام کے لیے ناک کو سنکنے کی بجائے رومال سے صاف کریں۔

ناک کے نیچے خلائی نالیوں کی تکلیف (سائی نس کی تکلیف)

یہ ناک کی ہڈی کے نیچے کی خلائی نالیوں کا ایک شدید اور پرانا مرض ہے۔

نشانیاں

- آنکھوں کے اوپر اور نیچے چہرہ میں درد (ہڈیوں کو آہستہ سے چھونے یا جھکنے سے درد بڑھ جاتا ہے)
- پیپ اور ناک سے اٹی ہوئی ناک۔ یہ مواد بدبودار بھی ہو سکتا ہے۔
- بخار (بعض اوقات)

علاج

- ناک کے ذریعہ تھوڑا سا نمکین پانی اندر کھینچیں (اسٹر کیں)۔
- چہرے پر گرم گدیاں رکھیں۔
- فینل فرین (Phenylephrine) (نیو سنفرین Neo-Synephrine) جیسی ناک کی دافع انجماد دوا کے قطرے ناک میں ڈالیں۔
- ٹیٹرا سائیکلین، ایمپی سیلین یا پنسلین کی طرح کی کوئی جراثیم کش دوا استعمال کریں۔

○ اگر مریض کی حالت بہتر نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

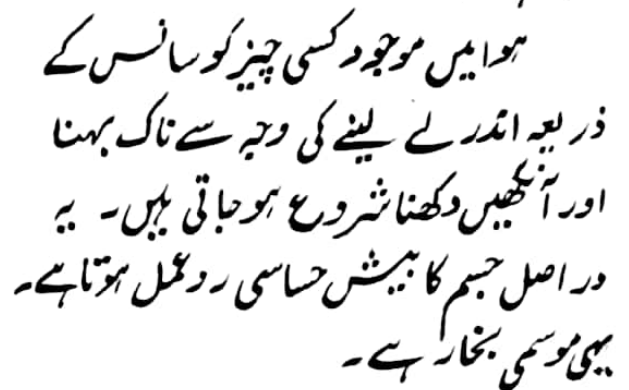
روک تھام

اگر آپ کو زکام لگ جائے یا آپ کی ناک مواد سے بند ہو جائے تو اسے صاف رکھنے کی کوشش کریں۔

موسمی بخار

یہ نزلے زکام کا بخار ہے جو اگست اور ستمبر میں گھاس پات کے گلنے سڑنے سے پیدا ہوتا ہے۔

ہوا میں موجود کسی چیز کو سانس کے ذریعہ اندر لے لینے کی وجہ سے ناک بہنا اور آنکھیں دکھنا شروع ہو جاتی ہیں۔ یہ دراصل جسم کا بیش حساسی ردعمل ہوتا ہے۔ یہی موسمی بخار ہے۔

علاج

کلورفنی رامائین (Chlorpheniramine) جیسا کوئی بیش حساسیت کا تریاق (اینٹی ہسٹامین Antihistamine) استعمال کریں۔ ڈائی من ہائیڈرینٹ (Dimenhydrinate) (ڈراماما ئین Dramamine) (جسے عموماً مرض رفتار کے لیے استعمال کیا جاتا ہے) بھی کارآمد ہے۔

روک تھام

اس ردعمل کا سبب معلوم کریں (مثال کے طور پر، گرد، مرغیوں کے پر، گل زیرہ، پھپھوندی وغیرہ) ان سے دور رہیں۔

بیش حساسی ردعمل

بیش حساسیت، ایک خلل یا ردعمل کا نام ہے جو صرف مخصوص لوگوں پر اثر کرتا ہے۔ بیش حساسیت پیدا کرنے والی چیزیں مندرجہ ذیل طریقوں سے جسم میں داخل ہوتی ہیں

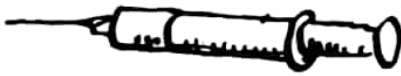
- سانس کے ذریعے سے
- کھانے سے
- پینے سے
- ٹیکے سے
- یہ چیزیں جلد سے چھو جانے سے۔

بیش حساسی ردعمل میں، جو بہت معمولی یا شدید بھی ہو سکتا ہے، مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- خارش کے موجب دانے "تر پھڑ" یا چھپک نما دانے
- بہتی ناک اور دکھتی آنکھیں
- حلق میں ہیجان۔ سانس آنے میں دقت، یا دمہ،
- بیش حساسی صدمہ
- اسہال (ایسے بچوں کو جو دودھ سے بیش حساس ہوں۔ اسہال کی ایک نادر وجہ)

بیش حساسیت عفونت نہیں ہے اور نہ ہی یہ ایک شخص سے دوسرے کو لگ سکتی ہے۔ تاہم بیش حساس والدین کے بچوں میں بھی بیش حساسیت کا رجحان پایا جاتا ہے۔

اکثر بیش حساس لوگ مخصوص موسموں میں ——— یا جب کبھی وہ ان چیزوں کی زد میں آجائیں، جو ان کے لیے باعث تکلیف ہیں، تو زیادہ تکلیف اٹھاتے ہیں۔ بیش حساسیت ردِعمل کی عام وجوہات مندرجہ ذیل ہیں:

دمہ

دمہ میں مبتلا شخص کو سانس پھول جانے کے دورے پڑتے ہیں۔ خصوصاً جب سانس باہر نکالا جا رہا ہو تو سائیں سائیں کی آواز سنیں۔ جب مریض سانس اندر لیتا ہے تو اس کی ہنسلی کی ہڈی کے پیچھے کی اور پسلیوں کے درمیان کی جلد اندر دھنس جاتی ہے۔ اگر مریض کافی ہوا اندر نہ لے جا سکے تو اس کے ناخن اور

سانس لینے کے لیے بیٹھنا پڑتا

ہونٹ نیلے ہو جاتے ہیں اور اس کی گردن کی وریدیں پھول جاتی ہیں ۔ اسے عموماً بخار نہیں ہوتا۔

دمہ عموماً بچپن ہی میں شروع ہوتا ہے اور پوری زندگی کا روگ بن جاتا ہے ۔ اگرچہ یہ متعدی مرض نہیں مگر بہ مریض کے رشتہ دار بچوں میں زیادہ پایا جاتا ہے ۔ یہ مرض موسمی ہے اور رات کو شدت اختیار کر لیتا ہے ۔ جو لوگ برسوں تک دمہ میں مبتلا رہے ہوں ان کو ایمفیسمہ (پھیپھڑوں کا ڈھیلا ورم Emphysema) لاحق ہو سکتا ہے ۔ بچوں میں عموماً زکام سے دمہ شروع ہوتا ہے ۔ بعض اشخاص میں اعصابی فکر یا پریشانی بھی دمہ کے دورے کا باعث بن سکتی ہے ۔

علاج

اگر دمہ گھر کے اندر زیادہ شدت اختیار کرے تو مریض کو باہر کسی ایسی جگہ چلے جانا چاہیئے جہاں ہوا صاف ترین ہو ۔ پُر سکون رہیں اور مریض سے نرم برتاؤ کریں ۔ اس کی حوصلہ افزائی کرنا مفید ثابت ہوگا۔

مریض کو وافر مقدار میں مائعات پلائیں ۔ یہ بلغم (لیس دار مادہ) کو پتلا کر دیتی ہیں ۔ یوں سانس لینے میں آسانی ہوتی ہے ۔ آبی بخارات میں سانس لینا بھی باعث مدد ہے ۔

معمولی دورے کے لیے ایفی ڈرین (Ephedrine) یا تھیوفائی لین (Theo phylline) استعمال کریں۔

اگر دمہ کا دورہ خصوصاً شدید ہو تو ایڈرینالن (Adrenalin) کا ٹیکہ لگائیں ۔ بالغوں کے لیے ۱/۲ شیشی (Ampule) اور بچوں کے لیے ٹیکہ کی ۱/۴ شیشی استعمال کریں ۔

اس مقدار کے ٹیکے حسب ضرورت آدھے آدھے گھنٹے بعد لگائے جا سکتے ہیں ۔

ایڈرینالن کا ٹیکہ جلد کے بالکل نیچے لگائیں۔

- اگر مریض کو بخار ہو یا اگر دورہ تین دن سے زیادہ دیر تک رہے تو ٹیٹراسائکلین کیپسول یا اریتھرومائی سین کے کیپسول دیں۔
- بعض اوقات ملپ بھی دمہ کے موجب ہوتے ہیں۔ اگر آپ سوچتے ہیں کہ ملپ ہیں تو دمہ میں مبتلا بچوں کو پیپرازین Piperazine یا کیمبنیٹرن Combantrin (کھلائیں۔
- اگر مریض کی حالت بہتر نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

روک تھام

دمہ کے مریض کو ایسی چیزیں کھانے اور ایسی آب و ہوا میں سانس لینے سے باز رہنا چاہیئے جو دوروں کا باعث بنیں۔ گھربار کاروبار کی جگہ صاف رکھی جانی چاہیئے۔ مرغیوں اور دیگر جانوروں کو گھر میں نہ جانے دیں۔ بستر کو ہوا لگنے کے لیے دھوپ میں ڈالیں۔

بعض اوقات کھلی فضا میں باہر سونا باعث مدد ہوتا ہے۔ دمہ کے مریضوں کی حالت صحت افزا اور صاف ستھری ہوا والے مقامات پر جانے سے بہتر ہو سکتی ہے۔

تمباکو نوشی دمہ کو بدتر اور پھیپھڑوں کو تباہ کرتی ہے!

اس لیے

تمباکو نوشی ھرگز نہ کریں !

کھانسی

کھانسی بذات خود کوئی بیماری نہیں ہے تاہم یہ بہت سی ایسی بیماریوں کی

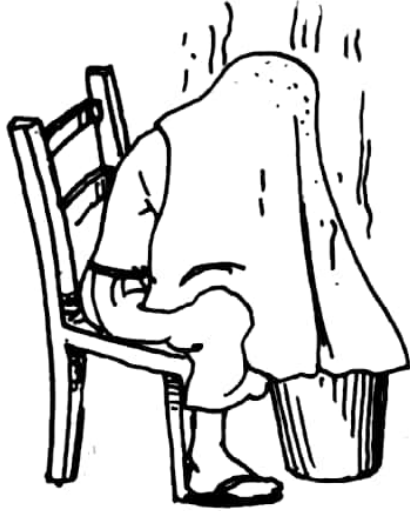
نشاندہی کرتی ہے جو حلق، پھیپھڑوں یا ہوا کی نالیوں (ہوا کی یہ نالیاں پھیپھڑوں میں جال کی طرح پھیلی ہیں) کو متاثر کرتی ہیں۔ مندرجہ ذیل مسائل مختلف اقسام کی کھانسی کے موجب ہیں :

سوکھی کھانسی جس کے ساتھ بلغم بہت تھوڑی یا بالکل نہیں آتی :	بہت ساری یا کم بلغم کے ساتھ کھانسی۔	سنسناہٹ اور خرخراہٹ والی کھانسی۔ اس کے ساتھ سانس لینے میں دقت ہوتی ہے۔
○ زکام یا نزلہ۔	○ ہوا کی نالیوں کا ورم ایرانکائٹس Bronchitis	○ دمہ
پھیپھڑوں میں سے کرم گزرتے وقت۔	○ نمونیا	○ کالی کھانسی
○ خسرہ	○ دمہ	○ خناق
○ تمباکو نوشوں کی کھانسی		○ دل کی بیماری۔

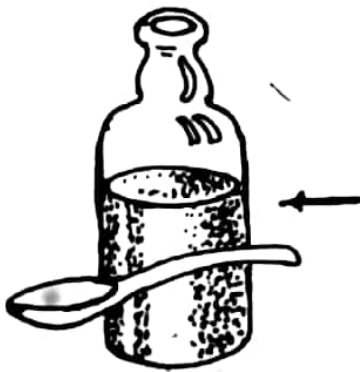
مزمن یا پرانی کھانسی	خون کھانسنا
○ تپ دق	○ تپ دق
○ تمباکو نوشوں یا کانوں میں کام کرنے والوں کی کھانسی	○ نمونیا (زرد، سبز یا خون سے رنگی ہوئی بلغم)
○ دمہ (بار بار آنے والے دورے)	○ کرموں کی شدید بد عفونت
○ پھیپھڑوں کی ہوائی نالیوں کا مزمن ورم	
○ پھیپھڑوں کا ڈھیلا ورم	

نظام تنفس کو صاف کرنے اور حلق یا پھیپھڑوں میں سے بلغم (لیس دار مادہ جس میں پیپ ملی ہوئی ہو) اور جراثیم نکالنے کا قدرتی طریقہ کھانسی ہے۔ لہٰذا جہاں ڈاکٹر نہیں

اگر کھانسی کے ساتھ بلغم آئے تو کھانسی کو روکنے کے لیے دوا نہ کھائیں بلکہ بلغم کو آزاد کرنے اور اسے باہر نکالنے کی تدبیر کریں۔

کھانسی کا علاج

۱ بلغم خارج کرنے اور ہر قسم کی کھانسی کو کم کرنے کے لیے وافر مقدار میں پانی پئیں۔ یہ ہر دوا سے بہتر ہے۔ (تاہم پوٹاشیم آیوڈائیڈ (Potassium Iodine) باعث مدد ہے)

بھاپ میں سانس لیں۔ اپنے سامنے پانی کی بالٹی رکھ کر کرسی پر بیٹھ جائیں۔ سر پر چادر ڈال لیں اور اس چادر سے بالٹی کو ڈھانپ لیں تاکہ آپ اوپر اٹھنے والے بخارات میں سانس لے سکیں۔ یہ عمل دن میں کئی بار کریں۔ بعض لوگ پانی میں پودینہ یا سفیدے کے پتے ڈال لیتے ہیں تاہم گرم پانی بذات خود بھی اتنا ہی کارآمد ہے۔

۲۔ ہر قسم کی کھانسی (خصوصاً خشک کھانسی) کے لیے مندرجہ ذیل شربت پلایا جا سکتا ہے:

ایک حصہ لیموں کا رس

ایک حصہ شہد

ہر دو یا تین گھنٹے کے بعد ایک چمچی پلائیں۔

۳۔ ایسی شدید خشک کھانسی کے لیے جو سونے نہ دے، کوڈین (Codeine) ملا

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہوا شربت یا کلورل ہائیڈریٹ (Chloralhydrate) کا آمیزہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ کوڈین (Codeine) ملی ہوئی اسپرین یا صرف اسپرین ہی باعث مدد ہے۔ اگر کھانسی کے ساتھ بہت ساری بلغم یا خرخراہٹ کی آواز آئے، تو کوڈین استعمال نہ کریں۔

۴۔ خرخراہٹ یا سنسناہٹ کی آواز والی کھانسی کے لیے کتاب ہذا میں دمہ، دل کے مرض وغیرہ کے عنوانات پڑھیں۔

۵۔ کھانسی کا سبب معلوم کر کے اس کا علاج کریں۔ اگر کھانسی بہت دیر تک رہے یا اس کے ساتھ خون، پیپ یا بدبو دار بلغم آئے یا مریض کے وزن میں کمی آنے لگ جائے، یا سانس لینے میں مسلسل دقت ہو تو کسی کارکن صحت کی مدد حاصل کریں۔

٦۔ اگر آپ کو کسی قسم کی بھی کھانسی لگی ہوئی ہو تو تمباکو نوشی نہ کریں۔ تمباکو نوشی پھیپھڑوں کو تباہ کرتی ہے۔

- کھانسی کی روک تھام کرنے کے لیے تمباکو نوشی نہ کریں۔
- کھانسی سے شفا حاصل کرنے کے لیے، اس کے موجب کا علاج کریں اور تمباکو نوشی نہ کریں۔
- کھانسی کو کم کرنے اور بلغم خارج کرنے کے لیے وافر مقدار میں پانی پئیں۔ اور تمباکو نوشی نہ کریں۔

پھیپھڑوں سے بلغم خارج کرنے کا طریقہ

اگر کھانسی میں مبتلا کوئی بوڑھا یا کمزور شخص اپنے سینے میں موجود بلغم نہ نکال سکے تو اسے وافر مقدار میں پانی پینا چاہیئے۔ اس کے علاوہ وہ مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کرے:

- پہلے بلغم کو پتلا کرنے کے لیے بھاپ میں سانس لے۔
- پھر اسے بستر پر اس طرح لٹائیے کہ اس کا سر اور سینہ بستر کے کنارے

سے نیچے ہوں۔ اس کی کمر پر آہستہ آہستہ تھپیڑے ماریں۔ یوں بلغم کو باہر آنے میں مدد ملے گی۔

ہوا کی نالیوں کی سوزش (Bronchitis)

یہ ان نالیوں کی عفونت ہے جو پھیپھڑوں تک ہوا پہنچاتی ہیں۔ اس مرض سے شور دار کھانسی آتی ہے اور کھانسی کے ساتھ بلغم آتی ہے۔ یہ مرض عموماً ایک وائرس سے لگتا ہے۔ لہٰذا جراثیم کش دوائیاں عموماً مفید ثابت نہیں ہوتیں۔ جراثیم کش ادویہ صرف اس وقت استعمال کریں جب یہ مرض ایک ہفتہ سے زیادہ دیر تک لاحق رہے اور بہتر نہ ہو یا اگر مریض میں نمونیے کی نشانیاں ظاہر ہوں یا اگر وہ پہلے سے ہی پھیپھڑوں کے پرانے مرض میں مبتلا ہو۔

ہوا کی نالیوں کی پرانی سوزش

پیپا نما سینہ

ایمفیسیما مزمن دمہ یا مزمن برانکائٹس کا نتیجہ ہو سکتا ہے۔

نشانیاں

○ بلغم کے ساتھ کھانسی جو مہینوں یا سالوں تک لاحق رہے۔ بعض اوقات کھانسی شدید ہو جاتی ہے اور اس کے ساتھ شاید بخار بھی ہو۔ جس شخص کو اس طرح کی کھانسی ہو اور کوئی اور پرانی بیماری مثلاً تپ دق یا دمہ نہ ہو، وہ غالباً ہوا کی نالیوں کی پرانی سوزش میں مبتلا ہے۔

○ یہ مرض عموماً عمر رسیدہ تمباکو نوش لوگوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔

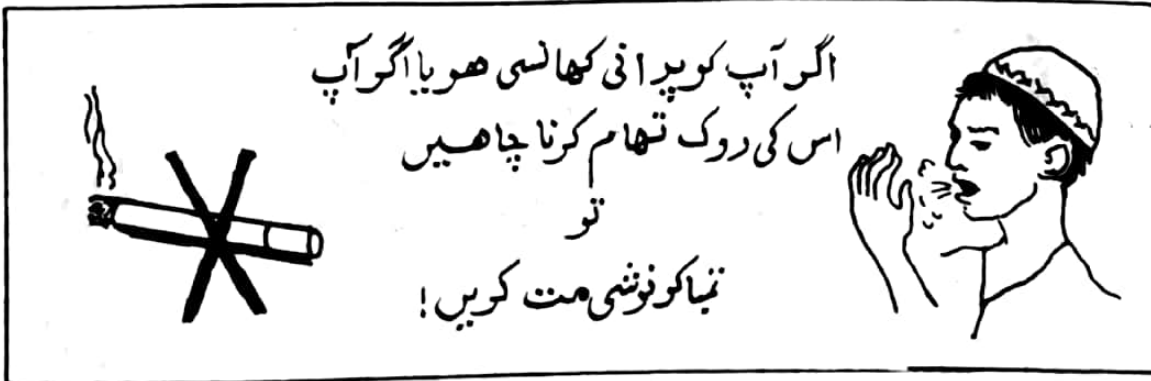
○ اس مرض سے ایمفیسیمہ (Emphysema) تک نوبت پہنچ جاتی ہے۔ ایمفیسیمہ پھیپھڑوں کی ایک بڑی شدید اور ناقابل علاج حالت ہے ایمفیسیمہ کے مریض کو سانس لینے میں بڑی دقت ہوتی ہے ایسے ورزش کرنے میں خصوصاً دقت ہوتی ہے۔ نیز مریض کا سینہ "پیپے کی طرح" بڑا ہو جاتا ہے۔

علاج

● تمباکو نوشی ترک کر دیں۔

● ایفی ڈرین (Ephedrine) یا تھیوفائی لین (Theophyline) کے ساتھ کوئی دمہ کی دوا کھائیں۔

● پرانے برانکائٹس کے مریضوں کو جب کبھی بھی بخار کے ساتھ زکام یا نزلہ لگے تو انہیں ایمپی سیلین یا ٹیٹرا سائیکلین استعمال کرنی چاہیئے۔

● اگر مریض کو بلغم خارج کرنے میں مشکل درپیش ہو تو اسے بھاپ کے سانس دلوائیں۔ نیز لیٹ کر پھیپھڑوں میں سے بلغم نکالنے کا طریقہ استعمال کریں۔

نمونیا

نمونیا پھیپھڑوں کی ایک شدید عفونت ہے۔ یہ اکثر خسرہ، کالی کھانسی، نزلہ، ہوا کی نالیوں کے ورم اور دمہ کی طرح کی تنفسی بیماریوں، یا کسی بھی قسم کی شدید بیماری کے بعد واقع ہوتا ہے۔

نشانیاں

- تیز، اُتھلے سانس۔ بعض اوقات سنسناہٹ کی آواز کے ساتھ ہر سانس سے نتھنے پھولتے ہیں۔
- کھانسی (اکثر پیلی، سبزی مائل یا معمولی خون ملی بلغم)
- سینہ کا درد (کبھی کبھی)
- مریض بہت بیمار نظر آتا ہے۔ کمزوری۔
- نہایت بیمار بچہ جو ایک منٹ میں ۵۰ سے زیادہ اُتھلے سانس لے غالباً نمونیا میں مبتلا ہے۔
(اگر عمل تنفس تیز اور گہرا ہو تو نابیدگی کا معائنہ کریں)

علاج

نمونیا میں جراثیم کش دوائیوں سے علاج زندگی اور موت کا سوال بن سکتا ہے۔ پنسلین یا سلفانومائیڈ گولیاں Sulfonamide Tablets کھائیں۔ تشویشناک حالتوں میں، پروکین پنسلین (Procaine Penicillin) کے ٹیکے لگوائیں۔ بالغوں کے لیے ۴۰۰۰۰۰ اکائیاں (۲۵۰ ملی گرام) دن میں دو یا تین بار یا ایمپی سیلین ۲۵۰ ملی گرام، دن میں چار دفعہ۔ بچوں کو بالغوں کی مقدار سے ½ سے ¼ حصے تک دیں۔

- درجۂ حرارت اور درد کو کم کرنے کے لیے اسپرین یا ایسیٹامینوفین کھلائیں۔
- وافر مقدار میں مائعات پلائیں۔ اگر مریض کھانا نہ کھائے تو اسے پتلی غذا یا جسم میں پانی کی بحالی کا مشروب پلائیں۔
- بہت سا پانی پلانے اور بھاپ میں سانس دلوانے سے مریض کی کھانسی کو کم اور

بلغم کو پتلا کو یں۔ چارپائی پر لٹاکر پھیپھڑوں سے بلغم خارج کرنے کا طریقہ مددگار ثابت ہوگا۔

○ اگر مریض کے سانسوں میں سنسناہٹ ہو تو تھیو فائی لن (Theophylline) یا ایفی ڈرین والی دمہ کی دوا کارآمد ثابت ہو سکتی ہے۔

یرقان یعنی شدید ورم جگر

یرقان ایک وائرسی عفونت ہے جو جگر کو تباہ کرتی ہے۔ یہ مرض چھوٹے بچوں میں عموماً معمولی اور عمر رسیدہ لوگوں میں زیادہ تشویشناک ہوتا ہے۔ اگرچہ بعض جگہوں پر لوگ اسے بخار ہی کی ایک صورت کہتے ہیں مگر اس حالت میں بخار بہت کم یا بالکل نہیں ہوتا۔

نشانیاں

○ کھانے پینے یا تمباکو نوشی کرنے کو جی نہیں چاہتا۔

○ شاید بخار ہو

○ چند روز کے بعد آنکھیں پیلی پڑ جاتی ہیں۔

○ بعض اوقات دائیں پہلو میں جگر کے قریب درد ہوتا ہے۔

○ کھانا دیکھنے یا خوشبو سونگھنے سے الٹیاں آنے لگتی ہیں۔

○ پیشاب کوکا کولا جیسا اور پاخانہ سفید رنگ کا ہو جاتا ہے۔

عموماً مریض دو ہفتے تک بہت بیمار رہتا ہے۔ بعد ازاں ایک سے تین مہینے تک بہت کمزور رہتا ہے۔

علاج

● جیوی دافع یعنی جراثیم کش ادویہ یرقان کے خلاف کارآمد ثابت نہیں ہوتیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

درحقیقت بعض دوائیاں جگر کو اضافی نقصان پہنچاتی ہیں۔ لہٰذا ادویات استعمال نہ کریں۔

- مریض کو آرام کرنا چاہیے اور بہت ساری مائعات پینی چاہئیں۔ اگر وہ اکثر خوراکیں کھانے سے انکار کر دے تو اسے لحمیاتی غذا کے ساتھ مالٹے کا رس، پپیتے اور دیگر پھل کھلائیں چیابین کھانا بھی باعث مدد ہو سکتا ہے۔
- قے پر قابو پائیں۔
- جب مریض کھانے کے قابل ہو جائے تو اسے توانائی بخش اور لحمیات سے پُر خوراک کی متوازن غذا دیں۔ لوبیا اور ابلے انڈے اچھے ہیں۔ چربی اور چکنائی والی غذاؤں سے دور رہیں! شراب قطعی طور پر منع ہے۔

روک تھام

- یرقان کا وائرس آلودہ پانی یا خوراک کے ذریعے ایک شخص کے پاخانے سے دوسرے شخص کے منہ تک پہنچتا ہے۔ دوسروں کو اس بیماری سے بچانے کی غرض سے مریض کے پاخانہ کو دفنا یا جلا دیں۔ نیز مریض کو بہت صاف رکھیں۔ مریض کی حفاظت کرنے والے شخص کو ہر بار مریض کے قریب جانے کے بعد اپنے ہاتھوں کو اچھی طرح صابن اور پانی سے دھونا چاہیئے۔
- اکثر اوقات ننھے بچوں کو نشانیوں کے بغیر یرقان ہوتا ہے۔ تاہم وہ یہ مرض دوسروں تک پہنچا سکتے ہیں۔ گھر کے ہر فرد کا حفظانِ صحت کے بنیادی اصولوں پر سختی سے کاربند رہنا نہایت ضروری ہے۔

انتباہ:۔ یرقان غیر مطہر (Unsterile) (اچھی طرح نا ابلی ہوئی) سوئیوں سے بھی پھیل سکتا ہے۔ استعمال کرنے سے پہلے سرنجوں اور سوئیوں کو ہمیشہ ابال لیں۔

وجع المفاصل (جوڑوں کا درد)

عمر رسیدہ لوگوں کے جوڑوں کے عام درد (وجع المفاصل) کو مکمل طور پر شفایاب نہیں کیا جا سکتا۔ تاہم مندرجہ ذیل اقدامات سے کچھ مدد مل جاتی ہے:

- آرام۔ اگر ممکن ہو تو سخت کام اور سخت ورزش سے، جس سے دردناک

جوڑوں کو تکلیف ہوتی ہو کتارہ کریں۔ اگر وجع المفاصل سے بخار چڑھتا ہو تو دن کے وقت تھوڑی دیر تک سونا بھی باعث مدد ثابت ہوگا۔

- درد ناک جوڑوں پر گرم گدیاں (گرم پانی میں بھگوتے ہوئے کپڑے) رکھیں۔
- اسپرین درد کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔ وجع المفاصل کا درد کم کرنے کے لیے ود سرے دردوں کی نسبت گولیوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے۔ دن میں ۴ سے ۶ بار تین گولیاں کھائیں۔ اگر آپ کے کان بجنے شروع ہو جائیں تو مقدار کم کر دیں۔ اسپرین سے پیدا ہونے والی معدہ کی تکلیف سے بچنے کے لیے اسے (یعنی اسپرین کو) کھانے، دودھ، میٹھے سوڈے یا بہت سے پانی کے ساتھ کھائیں۔
- درد ناک جوڑوں میں حرکت کی صلاحیت برقرار رکھنے یا بڑھانے کے لیے، سادہ ورزشیں کرنا ضروری ہے۔

اگر صرف ایک جوڑ ہی سوجا اور گرم ہو تو، غالباً اس میں عفونت ہے خصوصاً اگر اس کے ساتھ بخار بھی ہو تو پینسلین کی طرح کی کوئی جیوی دافع یا جراثیم کش دوا استعمال کریں اور اگر ممکن ہو تو کارکن صحت سے مشورہ کریں۔

نوجوانوں اور چھوٹے بچوں میں درد ناک جوڑ گٹھیا وی بخار یا تپ دق جیسے دیگر تشویشناک امراض کی نشانی ہو سکتے ہیں۔

کمر درد

کمر درد کی کئی وجوہات ہیں جن میں سے چند اگلے صفحے پر مذکور ہیں۔

(اگلا صفحہ ملاحظہ فرمائیں)

۱ کھانسی اور وزن کی کمی کے ساتھ بالائی کمر کا پرانا درد، پھیپھڑوں کی تپ دق ہو سکتی ہے۔

۲ بچے میں درمیانی کمر کا درد، خصوصاً اگر ریڑھ کی ہڈی پر ایک کُب یا ڈھیلا ہو تو، ریڑھ کی تپ دق ہو سکتی ہے۔

۳ شدید کمر درد جو بھاری بوجھ اٹھانے یا سخت کام کرنے سے بڑھ جاتا ہے، پٹھوں کا تناؤ ہو سکتا ہے۔

۴ نچلی کمر کا شدید درد جو وزن اٹھاتے یا مڑتے وقت یک لخت پیدا ہو، کسی مہرے کے کھسک جانے کے باعث ہو سکتا ہے۔

۵ اگر ایک ٹانگ یا پاؤں پر درد، سن، یا کمزوری ہو جائے تو یہ کسی نس (عصب) کو چٹکی بھرے جانے کا نتیجہ ہو سکتا ہے۔

۶ کندھے جھکا کر غلط طریقے سے بیٹھنا یا کھڑا ہونا کمر درد کی ایک عام وجہ ہے۔

۷ عمر رسیدہ لوگوں میں کمر کا پرانا درد عموماً وجع المفاصل (جوڑوں کا درد) ہوتا ہے۔

۸ کمر کے بالائی داہنے حصے میں درد پت کی تھیلی کے مرض کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔

۹ یہاں پر شدید (یا پرانا) درد پیشاب کی تکلیف کے باعث ہو سکتا ہے۔

۱۰ نچلی کمر کا درد بعض خواتین کے لیے ماہواری کے وقت یا دوران حمل میں عام ہے۔

بہت نچلی کمر کا درد بعض اوقات رحم، بیضہ دانیوں یا مقعد کے مسائل سے بھی پیدا ہوتا ہے۔

کمر درد کا علاج اور روک تھام

- اگر کمر درد کا سبب تپ دق، پیشابی عفونت، یا پت کی تھیلی کی بیماری ہو تو اس سبب کا علاج کریں۔ اگر کسی تشویشناک مرض کا شبہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔
- کمر درد (حمل کا درد بھی شامل ہے) کو مندرجہ ذیل اقدامات سے روکا یا بہتر

● اسپرین اور گرم گدیاں برے درد کی بیشتر حالتوں کو کم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔
● کمر کے نچلے حصے کے درد (جو وزن اٹھانے یا سخت کام کرنے سے آتے ہیں) لیے بعض اوقات فوری مدد یوں پہنچائی جا سکتی ہے!

۱ مریض کو اس طرح سے لٹائیں کر اس کا ایک پاؤں دوسرے گھٹنے کے نیچے آجائے۔

۲ پھر اس کندھے کو نیچے دبا کر اس گھٹنے کو زور سے دھکیل کر اس گھٹنے کے اوپر ایسے کھینچیں کہ کمر میں خم آجائے۔

یہ عمل پہلے ایک طرف اور پھر دوسری طرف کریں۔

احتیاط: اگر کمر کا درد گرنے یا کسی اور چوٹ کی وجہ سے ہو تو یہ عمل ہرگز نہ کریں۔

○ اگر وزن اٹھانے یا مڑنے سے پیدا ہونے والا درد اچانک اور شدید ہوا در جھکنے پر اس میں چھری کی سی تیزی پیدا ہو جاتی ہو، اگر درد ٹانگوں میں جائے، یا اگر

ایک پاؤں سُن ہاکر ور ہو جائے تو یہ تشویشناک ہے۔ ہو سکتا ہے کہ پیچھے سے آنے والی کوئی نس کسی پھسلے ہوئے مہرے میں
پھنس گئی ہو۔ چند دن کے لیے کمر کے بل ہموار
لیٹ کر آرام کرنا بہترین عمل ہے۔ گھٹنوں کے
درمیانی حصوں اور وسطی کمر کے نیچے کوئی سخت چیز رکھنا باعث مدد ہو سکتا ہے۔

○ اسپرین کھائیں اور گرم گدیاں استعمال کریں۔ اگر چند دنوں میں درد کم نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

پھولی ہوئی وریدیں

پھولی ہوئی وریدوں سے مراد سوجی ہوئی وریدیں ہیں یہ بل دار اور عموماً دردناک ہوتی ہیں۔ پھولی وریدیں، اکثر عمر رسیدہ لوگوں، حاملہ عورتوں یا ان عورتوں کی ٹانگوں پر نظر آتی ہیں جنہوں نے بہت سے بچوں کو جنم دیا ہو۔

علاج

● پھولی ہوئی وریدوں کے لیے اگرچہ کوئی دوا نہیں مگر مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کرنا باعث مدد ہوگا:

● کھڑے رہنے یا بیٹھنے میں زیادہ وقت نہ گزاریں۔ اگر آپ کو لمبے عرصے تک کھڑا ہونا یا بیٹھنا پڑ جائے تو ہر آدھ گھنٹے کے بعد اپنے پاؤں اوپر کر کے لیٹنے کی کوشش کریں۔ نیز اپنے پاؤں اوپر (سرہانوں پر) رکھ کر سوئیں۔

● وریدوں کو اندر رکھنے کے لیے لچکدار جرابیں یا لچکدار پٹیاں استعمال کریں۔ رات کے وقت یہ جرابیں اتار دیں۔

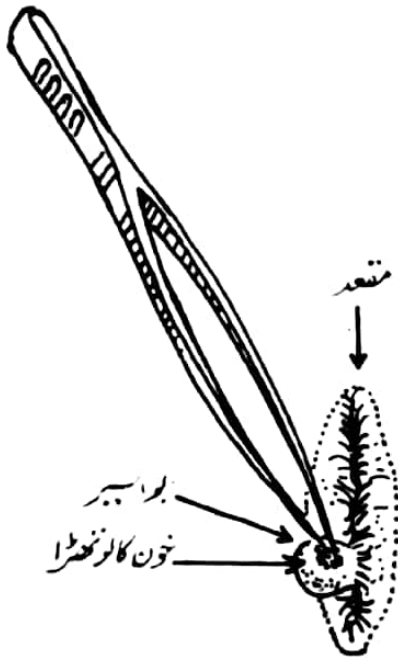
● وریدوں کی بہ حفاظت اور دیکھ بھال ٹخنوں پر پرانے زخموں یا پھوڑے ہوئے

ناسوروں کی روک تھام کرے گی۔

بواسیر

بواسیر دراصل مقعد یا پاخانہ کی نالی کی پھولی ہوئی وریدیں ہوتی ہیں۔ یہ چھوٹی چھوٹی ڈھیلیوں یا گندوں کی طرح محسوس ہوتی ہے۔ یہ شاید دردناک تو ہوں مگر خطرناک نہیں۔

یہ حمل کے دوران اکثر پیدا ہوتی ہیں، اور بعد میں ختم ہو جاتی ہے۔

اگر بواسیر سے خون بہنا شروع ہو جائے اور بند نہ ہو تو پھولی ہوئی وریدیں سے خون کا لوتھڑا نکالنے سے یہ جریان خون بند کیا جا سکتا ہے۔ اس طرح کی چمٹی کو ابال کر مطہر کر لینے کے بعد اس کام کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

○ بعض مخصوص پودوں کے کڑوے رس لے کر (تھوہر وغیرہ) بواسیر پر لگائے جائیں تو وہ چھوٹی ہو جاتی ہیں۔ بواسیر کے شانے بھی کارآمد ہوتے ہیں۔

○ بواسیر کا جزوی سبب قبض بھی ہے۔ بہت سارے ریشے دار پھل کھانا بھی باعث مدد ہوتا ہے کیونکہ یہ قبض کشا ہے۔

○ بڑی بواسیر کے لیے آپریشن کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ اس لیے طبی مشورہ حاصل کریں۔

پاؤں اور جسم کے دیگر اعضا کی سوجن

پاؤں کی سوجن کے کئی سبب ہو سکتے ہیں جن میں کچھ تو معمولی مگر کچھ تشویشناک ہوتے ہیں۔ اگر چہرہ اور جسم کے دیگر اعضا بھی سوج جائیں تو یہ عموماً تشویشناک مرض کی نشانی ہوتی ہے۔

خواتین کے پاؤں بعض اوقات حمل کے آخری تین مہینوں میں سوج جاتے ہیں۔ یہ امر عموماً تشویشناک نہیں ہوتا۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ماں کی ٹانگوں سے آنے والی وریدوں پر بچہ کا وزن اس طرح پڑتا ہے کہ خون کا بہاؤ کم ہو جاتا ہے۔ تاہم اگر ماں کا چہرہ اور ہاتھ بھی سوج جائیں، چکر آئیں، بینائی کم ہو جائے اور پیشاب معمول سے کم آئے تو ہو سکتا ہے کہ ماں حمل کی زہر آلودگی میں مبتلا ہو گئی ہو۔ طبی امداد حاصل کریں۔

عمر رسیدہ لوگوں کے (جو اپنا بہت سارا وقت ایک جگہ پہ کھڑے یا بیٹھے گزار دیتے ہیں) پاؤں ناقص دوران خون کی وجہ سے سوج جاتے ہیں۔ تاہم عمر رسیدہ لوگوں میں پاؤں کا سوجنا، دل کی تکلیف یا بعض اوقات، گردے کے مرض سے بھی ہو سکتا ہے۔

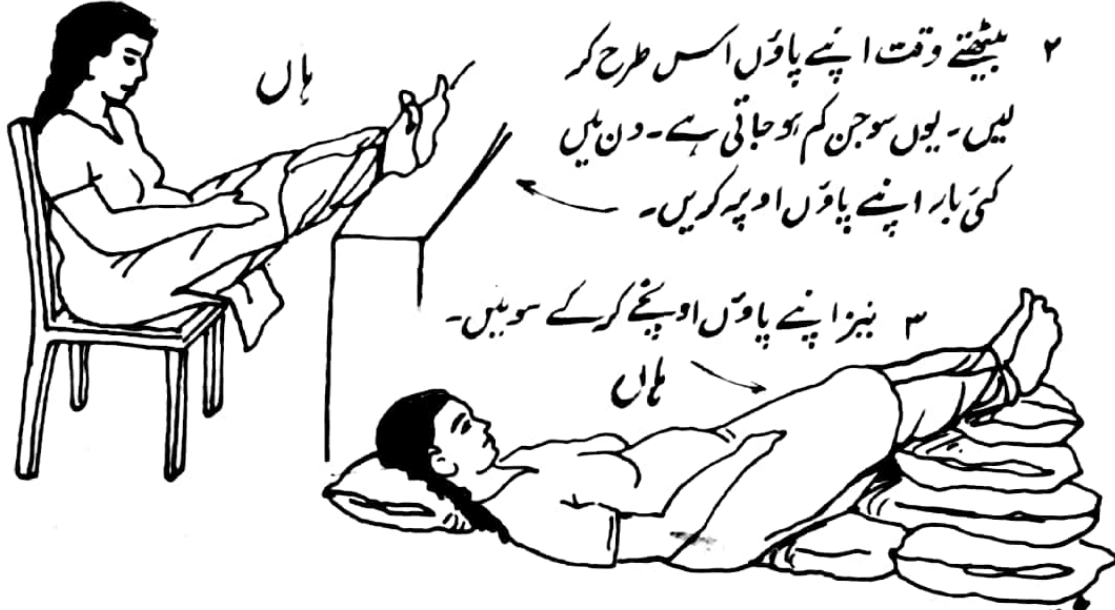
چھوٹے بچوں میں پاؤں کی سوجن اینیمیا (خون کی کمی) یا سوء تغذیہ کا نتیجہ ہو سکتی ہے۔ شدید حالتوں میں چہرہ اور ہاتھ بھی سوج سکتے ہیں۔

علاج

سوجن کم کرنے کے لیے اس کے سبب کا علاج کریں۔ خوراک میں نمک بہت کم یا بالکل ہی نہ استعمال کریں۔ جڑی بوٹیوں سے تیار کردہ پیشاب آور چائے بھی کارآمد ہے۔ اس کے علاوہ مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں

جب آپ کے پاؤں سوجے ہوں تو:

نہیں

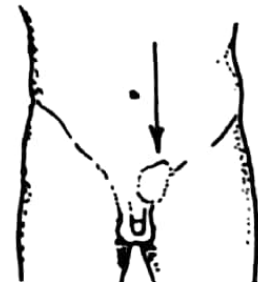
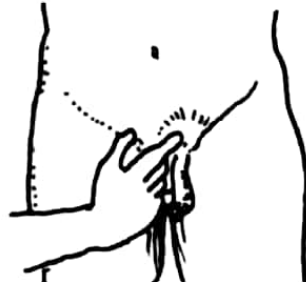
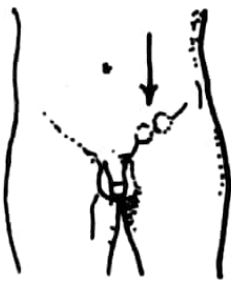
۱ پاؤں نیچے کر کے نہ بیٹھیں۔ اس سے سوجن بڑھ جاتی ہے۔

فتق (ہرنیا) (رسولی)

شکم کو ڈھانپنے والے پٹھوں میں شگاف یا پھٹ کو فتق کہتے ہیں۔ اس کی وجہ سے آنت کا ایک حصہ باہر نکل کر جلد کے نیچے ایک ڈھیلا بنا لیتا ہے۔ فتق عموماً کسی وزنی چیز کو اٹھانے یا پٹھوں میں تناؤ (جیسے زچگی کے دوران) کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ بعض بچے فتق کے ساتھ ہی پیدا ہوتے ہیں۔ آدمیوں میں جنگاسے کا فتق عام ہوتا ہے۔ سوجی ہوئی لمفائی گلٹیاں بھی جنگاسے میں ڈھیلے پیدا کر سکتی ہیں۔ تاہم ۔۔۔۔

لمفائی گلٹیاں عموماً یہاں ہوتی ہیں۔

آپ اسے انگلی کے ساتھ ایسے محسوس کر سکتے ہیں۔

فتق عموماً یہاں ہوتا ہے۔

اور یہ کھانسنے سے (فتق یعنی رسولیاں) بڑی نہیں ہوتیں۔

کھانستے یا وزن اٹھاتے وقت یہ بڑا ہو جاتا ہے۔

فتق کی روک تھام کا طریقہ: (اگلا صفحہ دیکھیں)

ہرنیا (فتق) کے باوجود خوشحال زندگی گزارنے کا طریقہ

- وزنی اشیا نہ اٹھائیں۔
- فتق کو اندر رکھنے کے لیے ایک پیٹی بنائیں۔

ایک سادہ پیٹی کا نمونہ

ایسے کر کے جنگاسے کو دبا کے رکھے۔ یہاں پر ایک چھوٹی سی گدی رکھیں۔

احتیاط: اگر فتق اچانک بڑا اور دردناک ہو جائے تو پاؤں سر سے اونچے کر کے لیٹنے اور ابھری ہوئی جگہ کو نرمی سے اندر دبانے سے اسے واپس اندر بھیجنے کی کوشش کریں۔ اگر یہ اندر نہ جائے تو طبی امداد حاصل کریں۔

اگر فتق بہت دردناک ہو، اس سے قے آئے اور مریض پاخانہ بھی نہ کر سکے تو یہ بہت خطرناک ہو سکتا ہے۔ جراحی ضروری ہو سکتی ہے۔ طبی امداد جلد حاصل کریں۔ اس اثنا اس کا علاج ورم زائدہ کی طرح کریں۔

دورے (تشنج کے دورے)

جب کوئی شخص اچانک اپنے حواس کھو کر عجیب عجیب حرکتیں کرے، جیسے اسے ہچکولے لگ رہے ہوں، تو ہم کہتے ہیں کہ اسے دورہ (تشنج کا دورہ) پڑ گیا ہے۔ اس کی عام وجوہات تیز بخار اور سخت نا بید گی ہیں۔ بہت بیمار اشخاص میں ان کی وجہ

دماغ کی جھلیوں کا ورم، دماغ کا ملیریا، یا زہر آلودگی بھی ہو سکتی ہے۔ اگر دورے اکثر پڑیں تو مریض مرگی میں مبتلا ہو سکتا ہے۔

- دوروں کا سبب معلوم کریں اور اگر ممکن ہو تو اس کا علاج کریں۔
- اگر بچہ کو تیز بخار ہو تو اسے ٹھنڈے پانی سے ایکدم کم کریں۔
- اگر بچہ نابیدگی کا شکار ہو تو اسے جسم میں پانی کی مقدار کی بحالی کے مشروب کا آہستہ آہستہ حقنہ دیں۔ کسی کو طبی امداد حاصل کرنے کے لیے بھیجیں۔ دورے کے دوران مریض کو کچھ کھلائیں نہ پلائیں۔
- اگر دماغ کی جھلیوں کے ورم (Meningitis) کی نشانیاں موجود ہوں تو ایکدم علاج شروع کریں۔ طبی امداد حاصل کریں۔
- اگر مشکوک مرض دماغ پر متقدم کا ملیریا (Cerebral Malaria) ہو تو کلوروکوئین (Chloroquine) کا ٹیکہ لگائیں۔

مرگی

ایسے لوگوں میں مرگی دوروں کی موجب بنتی ہے جو بصورت دیگر کافی صحت مند لگتے ہیں۔ یہ دورے گھنٹوں، دنوں، ہفتوں یا مہینوں کے وقفوں کے بعد پڑ سکتے ہیں۔ بعض لوگوں میں یہ بے ہوشی اور ہیجانی حرکات کے موجب بھی بنتے ہیں۔ آنکھیں اکثر پیچھے چلی جاتی ہیں۔ مرگی کی معمولی حالتوں میں مریض ایک لمحے کے لیے بالکل بے ہوش و حواس ہو جاتا ہے۔ وہ عجیب حرکتیں کرتا ہے۔ بعض خاندانوں میں مرگی زیادہ عام (موروثی) ہے۔ یہ پیدائش کے وقت دماغی نقصان، شیرخواری کے عرصے میں تیز بخار یا دماغ میں کدو کیڑوں کے بیضہ دانوں کی وجہ سے بھی لاحق ہو سکتی ہے۔

مرگی عفونت نہیں اور نہ ہی یہ ایک سے دوسرے شخص کو لگ سکتی ہے مرگی عموماً ساری زندگی کا روگ بن جاتی ہے۔ تاہم ننھے بچے بعض اوقات اس پر قابو پا جاتے ہیں۔

مرگی کے دوروں کی روک تھام کرنے کے لیے ادویہ

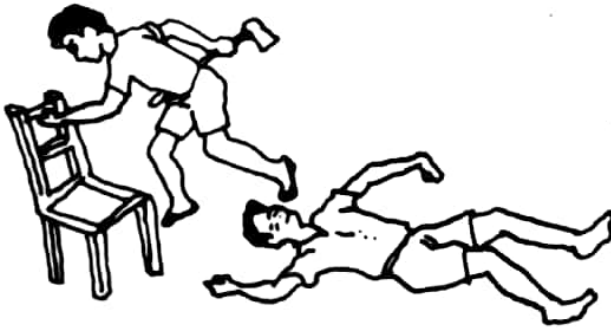
نوٹ: یہ ادویہ مرگی سے تندرست نہیں کرتیں، بلکہ یہ صرف دوروں کی روک تھام

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہیں مدد کرتی ہیں۔ اکثر ادویہ کو عمر بھر استعمال کرنا پڑتا ہے۔

○ فینو بار بٹیال (Phenobarbital) عموماً مرگی کو قابو تلے رکھتی ہے۔ یہ دوا سستی ہے۔

بعض اوقات جب فینو بار بٹیال مؤثر ثابت نہ ہو تو دوائی فینئل ہائی ڈینٹوائن (Diphenylhydantoin) کار آمد ثابت ہو سکتی ہے۔ بعض اوقات دونوں ادویہ کی اکٹھی ضرورت پڑتی ہے۔ دوروں کے روکنے میں کار آمد ثابت ہونے والی دوا کی قلیل ترین مقدار استعمال کریں۔

جب کسی کو دورا پڑا ہو تو!

○ مریض کو اپنے تئیں نقصان نہ پہنچانے دیں۔ تمام سخت یا تیز اشیاء کو دور کر دیں۔ اگر ضرورت پڑے تو زبان کاٹنے سے باز رکھنے کے لیے اس کے دانتوں کے درمیان مکئی کا تنکا یا لکڑی کا ٹکڑا دے دیں۔

○ دورے کے بعد مریض سست اور خوابیدہ سا ہو سکتا ہے اسلیے اسے آرام کرنے دیں۔

○ اگر دورہ دیر تک رہے، تو ڈائیا زیپام (Diazepam) ، ویلیئم Valium ، یا فینو بار بٹیال کا ٹیکہ لگائیں۔ اگر پندرہ منٹ تک دورہ ختم نہ ہو تو اسے ایک اور ٹیکہ لگا دیں۔

باب ۱۴

خاص طبی توجہ طلب امراض

اس باب میں مذکور امراض کا علاج طبی امداد کے بغیر مشکل یا ناممکن ہے ۔ بہت سے امراض کے لیے خاص ادویہ ضروری ہوتی ہیں۔ عموماً یہ ادویہ دیہی علاقوں میں دستیاب نہیں ہوتیں ۔ ان امراض کے لیے گھریلو علاج معالجے بے کار ہیں ۔ ان امراض میں مبتلا مریض جتنی جلدی طبی امداد حاصل کر سکے شفایابی کے امکانات اتنے ہی زیادہ ہیں۔

خبردار !

دیگر ابواب میں مذکور بہت سے امراض بھی تشویشناک ثابت ہو سکتے ہیں۔ ان کے لیے بھی طبی امداد طلب کی جانی چاہیئے ۔ چوتھے باب میں مذکور "خطرناک امراض کی نشانیاں" دیکھیں۔

تپ دِق (ٹی ۔ بی یا دِقّ وسل)

پھیپھڑوں کی تپ دق ایک پرانی اور متعدی بیماری ہے ۔ یہ کسی کو بھی لگ سکتی ہے ۔ لیکن اکثر یہ پندرہ سے پینتیس سال کی عمر کے لوگوں میں پائی جاتی ہے ۔ جو لوگ کمزور سوءِ تغذیہ میں مبتلا ، اور تپ دق کے مریضوں کے ساتھ رہتے ہیں وہ اس مرض کا خصوصاً شکار ہو جاتے ہیں۔

تپ دق قابلِ علاج مرض ہے۔ اس کے باوجود ہر سال ہزاروں لوگ غیر ضروری

طور پر اس مرض سے مر جاتے ہیں۔ تپ دق کی روک تھام اور شفایابی کے لیے اس کا جلد علاج بہت ضروری ہے۔ اس لیے آپ کو تپ دق کی نشانیوں سے واقف ہونا اور ان سے ہوشیار رہنا چاہیے۔

تپ دق کی عام ترین نشانیاں

- پرانی کھانسی (خصوصاً جاگنے کے فوراً بعد)
- دوپہر کے وقت معمولی بخار اور رات کے وقت پسینہ آنا
- سینے یا بالائی پشت میں درد ہونا۔
- وزن میں مسلسل کمی
- کمزوری (یہ بڑھتی رہتی ہے)

تپ دق کی تشویشناک یا ترقی یافتہ حالت کی نشانیاں

- خون کھانستا (عموماً تھوڑا تھوڑا مگر بعض اوقات بہت زیادہ)
- جلد کا رنگ زرد
- موم کی طرح کی جلد
- آواز بیٹھ جانا۔ یہ بڑی تشویشناک بات ہے۔

تپ دق عموماً صرف پھیپھڑوں میں ہوتی ہے۔ تاہم یہ جسم کے کسی بھی حصہ کو متاثر کر سکتی ہے۔ ننھے بچوں میں یہ دماغ کی جھلیوں کے ورم (Meningitis) کا باعث بھی بن سکتی ہے۔ تپ دق سے پیدا ہونے والے جلدی مسائل کے متعلق پندرہواں باب پڑھیں۔

اگر آپ خود کو تپ دق میں مبتلا سمجھیں تو:

- طبی امداد حاصل کریں۔
- تپ دق کی پہلی نشانی پر ہی مرکزِ صحت سے رجوع کریں۔
- اپنی جلد ٹسٹ کروائیں۔

○ ایکسرے کروائیں ۔
○ کھانسے ہوئے مواد (بلغم یا تھوک) کا معائنہ کروائیں ۔ اس سے پتہ چل جائے گا کہ آپ کو تپ دق ہے کہ نہیں ۔ بہت سے ممالک میں ادویات مفت ملتی ہیں ۔ اس کے متعلق قریب ترین مرکزِ صحت سے دریافت کریں ۔ آپ کو مندرجہ ذیل ادویہ میں سے دو یا تین دی جائیں گی:

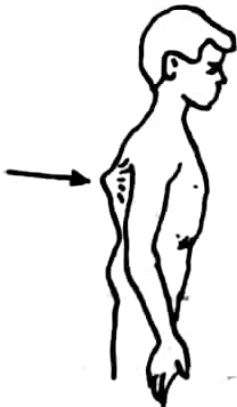
● سٹریپٹومائی سین(Streptomycin)کے ٹیکے ۔
● آئیسونائیزڈ(Isoniazid (I N H)(آئی ۔ این ۔ ایچ) کی گولیاں
● پی ۔ اے ۔ ایس (امینو سالا ئی سالی لک تیزاب) کی گولیاں (Amino Salicyclic Acid)
● تھائیاسیٹازون(Thiacetazone)
● ایتھامبوٹول کی گولیاں (Ethambutol Pills)

ادویات کو ہدایات کے مطابق استعمال کرنا بہت ضروری ہے ۔ ایک ہی وقت میں کم از کم دو ادویہ استعمال کی جانی چاہییں ۔

جب تک کارکنِ صحت آپ کو مکمل طور پر شفایاب قرار نہ دے دوا کھانا جاری رکھیں ۔ اپنی مرضی سے دوا نہ چھوڑیں ۔

تپ دِق سے مکمل شفایابی میں عموماً ایک سے دو سال کا عرصہ لگتا ہے ۔

۱ اچھا کھانا کھائیں ۔ لحمیات ، حیاتین اور توانائی سے بھرپور خوراکیں کھائیں ۔ (گیارھواں باب ۔ دیکھیں)

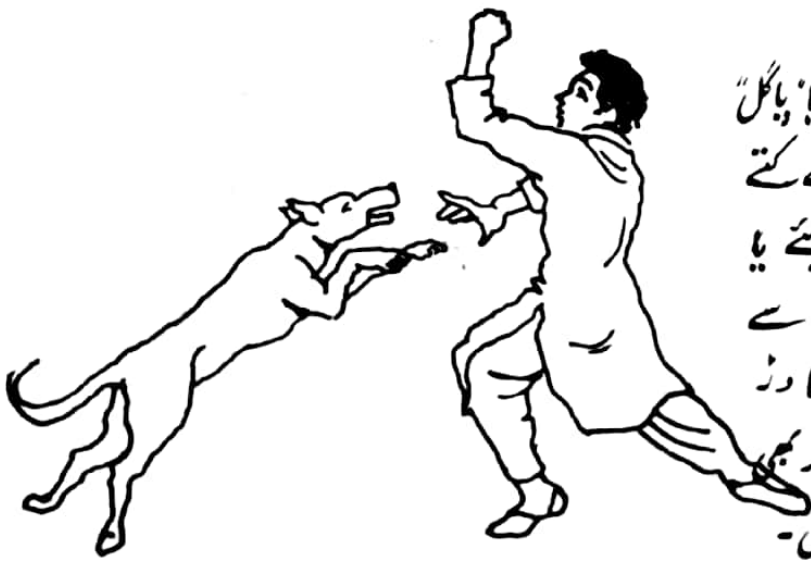
۲ آرام بہت ضروری ہے ۔ اگر حالت بہتر نہ ہو تو کام چھوڑ کر بھی آرام کریں ۔ اس کے بعد بھی سخت اور تنفسی دقت کا باعث بننے والے کام سے دور رہیں ۔ کافی آرام کریں ۔ چھ سے آٹھ گھنٹے تک سونا بھی ضروری ہے ۔

ریڑھ کی ہڈی کی تپ دق

۳ جسم کے کسی بھی حصہ کی تپ دق کا علاج ویسے ہی کیا جاتا ہے جیسا کہ پھیپھڑوں کی تپ دق کا ۔ ریڑھ کی ہڈی کی شدید تپ دق میں مبتلا بچوں کی ریڑھ کی ہڈی کے فالج کے انسداد کے لیے جراحی ضروری ہو سکتی ہے ۔

تپ دق بڑی چھوتی بیماری ہے ۔ جو لوگ تپ دق کے مریض کے ساتھ ایک ہی گھر میں رہتے ہیں (خصوصاً بچے) انہیں اس بیماری کے شکار ہونے کا زیادہ خطرہ ہے ۔

اگر گھر میں کسی کو تپ دق ہو تو:

- جہاں تک ممکن ہو سارے خاندان کا معائنہ کروائیں۔
- بچوں کو تپ دق کے حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔
- گھر کے تمام افراد (خصوصاً بچوں) کو غذائیت سے بھرپور خوراک کھانی چاہیئے۔
- مریض کو کھانستے وقت بچوں سے علیحدہ نیز اگر ممکن ہو تو اسے الگ کمرے میں کھانا اور سونا چاہیئے ۔
- مریض کو کھانستے وقت اپنا منہ ڈھانپ لینا چاہیئے۔ اسے فرش پر کبھی نہیں تھوکنا چاہیئے ۔
- پہلی نشانی پر یا دو ہفتے سے زیادہ دیر پا کھانسی لگتے ہی بچے کو مرکز صحت میں لے جائیں۔
- اس کا علاج فوراً کریں۔ شفایابی کے بعد تپ دق کا سابقہ مریض اس مرض کے پھیلاؤ کا باعث نہیں بنتا۔ جلد اور مکمل علاج ہی انسداد کی چابی ہے ۔

ہڑک یعنی باؤلا پن

کسی باؤلے یا "پاگل" جانور، عموماً باولے کتے بلی، لومڑی، بھیڑیئے یا گیدڑ کے کاٹنے سے ہڑک پڑتا ہے۔ چمگادڑ اور دوسرے جانور بھی ہڑک پھیلا سکتے ہیں۔

ہڑک کی نشانیاں

جانور میں

- عجیب ، بعض اوقات افسردہ ، بے چین یا چڑ چڑی حرکات کرتا ہے۔
- منہ سے جھاگ نکلتی ہے۔ کھا پی نہیں سکتا۔
- بعض اوقات جانور پاگل ہوجاتا ہے اور ہر چیز اور آدمی کو کاٹ کھانے کو دوڑتا ہے۔
- یہ جانور پانچ سے سات دن کے اندر اندر مرجاتا ہے۔

انسان میں

- کاٹی ہوئی جگہ پر درد اور جھنجھلاہٹ۔
- نگلنے میں دقت اور درد ، منہ میں بہت سارا کثیف اور لیس دار تھوک۔
- سکون کے وقفوں کے بعد غصے کے دورے۔
- جونہی موت قریب آتی ہے ، دورے (تشنج کے دورے) پڑتے ہیں اور فالج ہوجاتا ہے۔

کوئی باؤلا جانور (یا جس جانور کا باؤلے پن میں مبتلا ہونا مشکوک ہو) اگر کسی کو کاٹ جائے تو :

- اس جانور کو ایک ہفتہ کے لیے باندھ دیں یا پنجرے میں بند کردیں۔
- کاٹی ہوئی جگہ کو صابن ، پانی ، اور ہائیڈروجن پر آکسائیڈ سے اچھی طرح صاف کریں۔ زخم کو بند کرنے کی بجائے کھلا چھوڑ دیں۔
- اگر ایک ہفتہ کا عرصہ ختم ہونے سے پہلے جانور مرجائے (یا اس کو ماردیا گیا ہو یا پکڑا نہ جا سکا ہو) تو جس شخص کو یہ جانور کاٹا ہو اسے ایک دم کسی ایسے مرکزِ صحت میں لے جائیں جہاں اسے ہڑک کے ٹیکے لگائے جاسکیں۔

ہڑک کی ابتدائی نشانیاں جانور کے کاٹنے کے دس دن سے دو سال کے

عرصے میں (عموماً ۳ سے ۷ ہفتوں کے دوران) ظاہر ہوتی ہیں۔ مرض کی ابتدائی نشانیاں ظاہر ہونے سے پہلے ہی علاج کیا جانا چاہیئے۔ اگر یہ مرض شروع ہو جائے تو طبی سائنس کے علم میں کوئی علاج بھی اس شخص کی جان نہیں بچا سکتا۔

روک تھام

- ہڑک میں مبتلا مشکوک جانور کو مار کر دفنا دیں۔ (یا ایک ہفتہ کے لیے اسے پنجرے میں بند کر دیں)
- کتوں کو مدافعتی ٹیکے (Vaccination) لگانے کے پروگراموں سے تعاون کریں۔
- اپنے بچوں کو بیمار، کمزور دکھائی دینے والے اور عجیب حرکتیں کرنے والے جانوروں سے دور رکھیں۔

بیمار، کمزور دکھائی دینے والے اور عجیب حرکتیں کرنے والے جانوروں سے محتاط رہیں۔ چاہے وہ کسی کو نہ ہی کاٹیں تو بھی اگر ان کا تھوک کسی کٹی ہوئی جگہ یا رگڑ میں لگ جائے تو ہڑک لاحق ہو سکتا ہے۔

کزاز (تشنج)

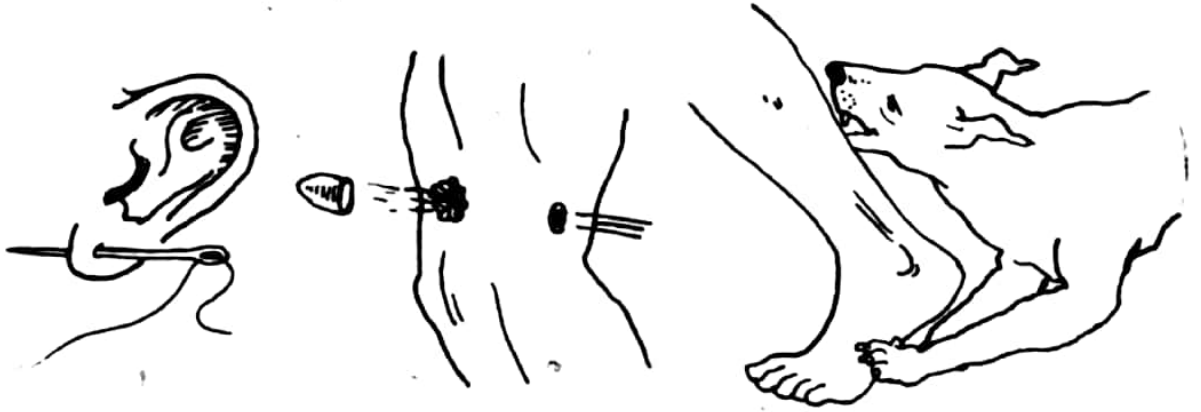
جانوروں اور انسانوں کے پاخانہ میں پایا جانے والا ایک جرثومہ جب کسی زخم کے ذریعہ جسم میں چلا جائے تو کزار پیدا ہوتا ہے۔ اسی لیے گہرے اور گندے زخم بڑے خطرناک ہوتے ہیں۔

کزاز کا سبب بننے والے زخم:

جہاں ڈاکٹر نہیں

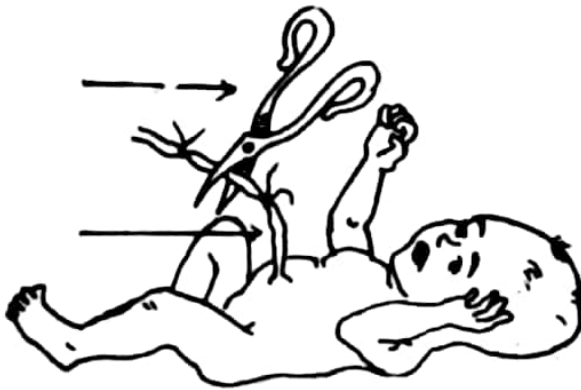
جانوروں، خصوصاً کتوں کا کاٹنا

بندوق کی گولی اور چاقو کے زخم

گندی سوئیوں کے سوراخ

خاردار تاروں سے لگے ہوئے زخم۔

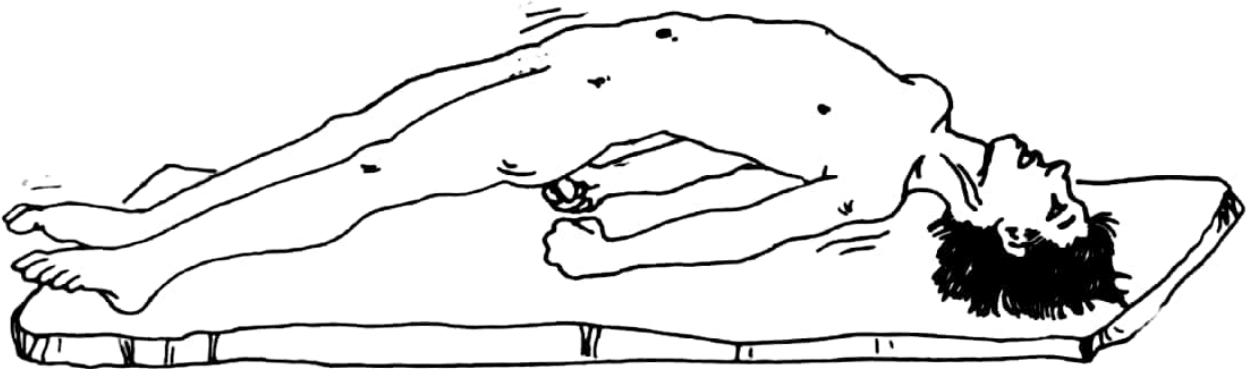
کانٹوں، پتھریوں یا کیلوں سے لگے ہوئے چھید۔

نومولود بچہ میں کزاز کے اسباب

نومولود بچے کی آنول کی گندگی یا دیگر سادہ احتیاطیں برتنے میں ناکامی کے سبب، کزاز کے جراثیم بچہ کے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ مندرجہ ذیل صورت میں کزاز کے امکانات بڑھ جاتے ہیں:

جب آنت اس طرح جسم سے بہت دور کاٹ دی جائے تو کزاز کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

- آنول نال کو غیر مطہر آلات سے کاٹنا۔ (پچھلے صفحے کی تصویر پر تیر کا نشان دیکھیں)
- آنول نال کو جسم کے قریب سے نہ کاٹنا۔ (پچھلے صفحے کی تصویر پر تیر کا نشان دیکھیں)
- کٹی ہوئی آنول نال کو کس کر اچھی طرح ڈھانپ دینا یا خشک نہ رکھنا۔

کزاز کی نشانیاں

- عفونت زدہ زخم (بعض اوقات زخم کا پتہ بھی نہیں چلتا)
- نگلنے میں تکلیف اور دِقت۔
- پہلے جبڑے اور (دندن) پھر گردن اور جسم کے دوسرے حصے اکڑ جاتے ہیں۔
- پہلے جبڑے اور پھر سارے جسم کا دردناک تشنج (اچانک اکڑ جانا)۔ مریض کو اس طرح چھونا یا ہلانا تشنج کا باعث بن سکتا ہے۔

تشنج کے یہ دورے اچانک شور اور تیز روشنی کی وجہ سے بھی پڑ سکتے ہیں۔

نومولود بچوں میں، کزاز کی پہلی نشانیاں عموماً پیدائش کے تین دن سے دس دن تک ظاہر ہو جاتی ہیں۔ بچہ مسلسل رونا شروع کر دیتا ہے اور دودھ پینے کے قابل نہیں رہتا۔ اکثر اوقات ناف ("دھنی") کی جگہ عفونت زدہ یا گندی ہوتی ہے۔ چند گھنٹوں یا دنوں کے بعد، "دندنیں" اور کزاز کی دوسری نشانیاں شروع ہو جاتی ہیں۔

کزاز کا علاج پہلی نشانی کے ظاہر ہونے پر ہی شروع کر دیا جانا بہت ضروری ہے۔ اگر کزاز مشکوک مرض ہو (یا اگر نومولود بچہ مسلسل روئے اور دودھ نہ پیئے) تو یہ امتحان کریں۔

گھٹنوں کے ردِعمل کا امتحان

ٹانگ کو آزادانہ حالت میں لٹکا کر، گھٹنے کو، چوڑی ہڈی (چپنی) کے نیچے، بند انگشت سے ضرب لگائیں۔

اگر ٹانگ تھوڑی سی اچھلے تو ردِعمل نارمل ہے۔

اگر ٹانگ بہت اونچا اچھلے تو اس سے تشویشناک مرض مثلاً کزاز (یا دماغ کی جھلیوں کا ورم، یا کسی دوا یا چوہے مار گولیوں سے زہر آلودگی) کا اظہار ہوتا ہے۔

اگر کسی نومولود بچے میں مشکوک مرض کزاز ہو تو یہ امتحان خصوصاً کارآمد ہے۔

جب کزاز کی نشانیاں ظاہر ہوں تو کیا کرنا چاہیئے؟

کزاز ایک موذی مرض ہے۔ پہلی نشانی کے ظاہر ہونے پر ہی طبی امداد حاصل کریں۔ اگر مدد حاصل کرنے میں کوئی تاخیر ہو تو مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں:

- عفونت زدہ زخم اور خراشیں ڈھونڈنے کی غرض سے سارے بدن کا معائنہ کریں۔ اکثر اوقات زخموں میں پیپ پڑی ہو گی۔ زخم کھول کر ابلے ہوئے پانی اور صابن سے دھوئیں۔ تمام گندگی، پیپ، کانٹے اور پتریاں وغیرہ مکمل طریقے سے نکال دیں۔ اگر ہائیڈروجن پر آکسائیڈ دستیاب ہو تو اس سے زخم کو مکمل طور پر دھو دیں۔
- فوراً پروکین پنسلین (Procain Penicillin) کی دس لاکھ اکائیوں کا ٹیکہ لگادیں۔ ہر بارہ گھنٹے بعد اسی عمل کو دھرائیں۔ نومولود بچوں کے لیے پنسلین کی قلمی شکل

بہتر ہے۔ اگر پنسلین نہ ہو تو ٹیٹرا سائیکلین جیسی کوئی اور جراثیم کش دوا استعمال کریں۔

- اگر کزاز کا تریاق (Tetanus Antitoxin) دستیاب ہو تو اس کی ۰۰۰,۴۰ سے ۰۰۰,۵۰ اکائیوں یا انسانی مدافعتی گلوبیولن (Human Immune Globulin) کی ۵۰۰۰ اکائیوں کا ٹیکہ لگائیں۔ تمام احتیاطوں پر مکمل عمل کریں۔ انسانی مدافعتی گلوبیولن سے شدید حساسی ردعمل پیدا ہونے کے امکان کم ہوتے ہیں۔ مگر یہ زیادہ مہنگی اور کمیاب دوا ہے۔
- جب تک مریض نگل سکے اسے چھوٹی چھوٹی چسکیوں کی صورت میں غذائیت سے بھرپور مائعات بار بار پلائیں۔
- تشنج کے دوروں کو قابو میں رکھنے کے لیے فینو بار بیٹال (Phenobarbital) یا ڈائیا زی پام (Diazepam) (ویلیم Valium) کا ٹیکہ لگائیں۔ بالغوں کے لیے: شروع کرتے وقت ۱۰ سے ۲۰ ملی گرام اور اس کے بعد حسب ضرورت۔
- مریض کو چھوئیں نہ ہلائیں۔ اسے شور اور تیز روشنی سے دور رکھیں۔
- اگر ضرورت پڑے تو مریض کی ناک اور حلق میں سے لیس دار مادہ (بلغم) نکالنے کے لیے (کیتھیٹر Catheter) (ربڑ کی نالی) لگا کر سرنج استعمال کریں۔ یوں ہوا کے راستہ کی صفائی میں مدد ملتی ہے۔

کزاز کی روک تھام کا طریقہ

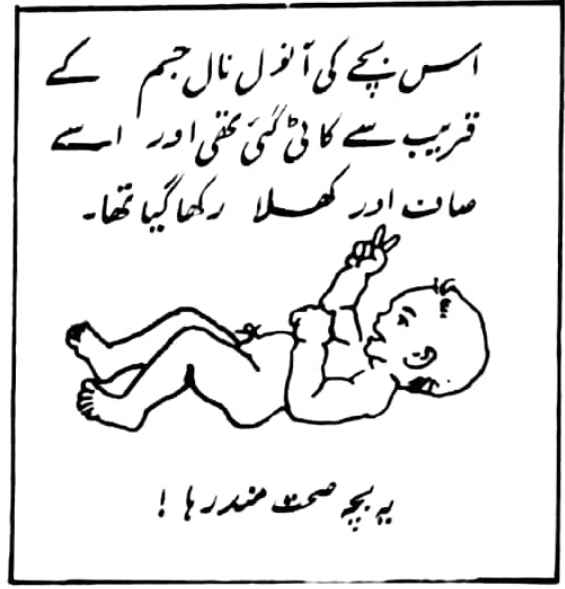
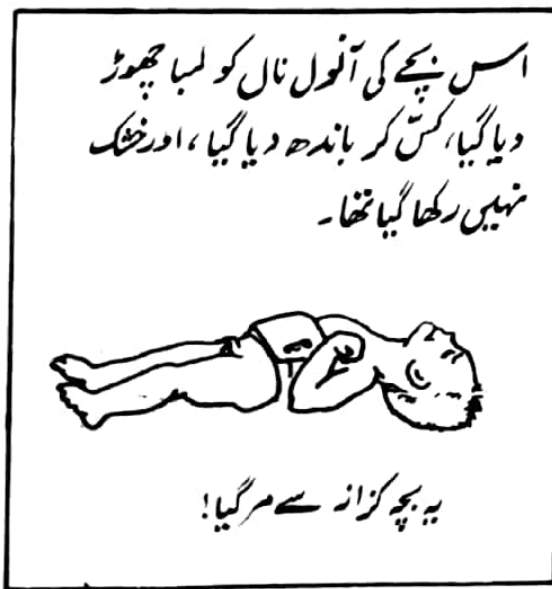
بہترین ہسپتالوں میں بھی کزاز کے آدھے مریض مرجاتے ہیں۔ کزاز کی روک تھام اس کے علاج کی نسبت بہت آسان ہے۔

- **حفاظتی ٹیکے** یہ کزاز کی بہترین روک تھام ہے۔ بچوں اور بالغوں یعنی سب کو حفاظتی ٹیکے لگائے جانے چاہئیں۔ اپنے پورے خاندان کو قریب ترین مرکز صحت سے حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔ حاملہ عورت کو کزاز کا حفاظتی ٹیکہ لگانا نومولود بچے میں بھی کزاز کی روک تھام کرتا ہے۔
- اگر زخم، خصوصاً گندہ اور گہرا ہو تو اسے دسویں باب میں بیان کردہ طریقے کے مطابق صاف کریں۔

○ اگر زخم بہت بڑا، گہرا یا گندہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔ اگر آپ کو کزاز کا حفاظتی ٹیکہ نہیں لگا یا گیا تو پنسلین استعمال کریں۔ نیز کزاز کے تریاق کا ٹیکہ لگوانے کی بھی تدبیر کریں۔

○ نومولود بچوں میں، کزاز کی روک تھام کے لیے صفائی بہت ضروری ہے۔ آنول نال کاٹنے کے لیے استعمال ہونے والے اوزار کو بالکل مطہر (جراثیم سے پاک) ہونا چاہیئے۔ آنول نال کو جسم کے بہت قریب سے کاٹا جانا چاہیئے۔ نیز ناف (ڈھونی) کی جگہ کو صاف اور خشک رکھا جانا چاہیئے۔

یہ بچہ صحت مند رہا!

یہ بچہ کزاز سے مر گیا!

دماغ کی جھلیوں کا ورم (Meningitis)

یہ دماغ کی ایک نہایت تشویشناک عفونت ہے جو بچوں میں زیادہ پائی جاتی ہے۔ یہ ورم خسرہ، کن پیڑوں، کالی کھانسی یا کان کی عفونت جیسی کسی بیماری کی پیچیدگی سے شروع ہوتا ہے۔ تپ دق میں مبتلا ماؤں کے بچے بعض اوقات اپنی زندگی کے چند ابتدائی مہینوں میں دماغ کی جھلیوں کی تپ دق کے ورم (Tubercular Meningitis) میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

نشانیاں

- بخار

● شدید سر درد

● اکڑی گردن۔ بچہ بہت بیمار نظر آتا ہے اور اپنے سر اور گردن کو اس طرح پیچھے جھکا کر لیٹتا ہے

● کمر اتنی اکڑ جاتی ہے کہ گھٹنوں میں سر نہیں دبا جا سکتا۔

● ایک سال سے کم عمر کے بچوں کا تالو (سر پر نرم حصہ) باہر کی طرف ابھر آتا ہے۔

● الٹیاں عام ہیں۔

● بچہ پر غنودگی طاری رہتی ہے۔

● بعض اوقات دورے (تشنج کے دورے) پڑتے ہیں اور بچہ عجیب حرکتیں کرتا ہے۔

● بچے کی حالت عموماً بد سے بدتر ہوتی جاتی ہے۔ بالآخر وہ بے ہوش ہو جاتا ہے۔

● دماغ کی جھلیوں کی تپ دق کا ورم آہستہ آہستہ، کئی دنوں یا ہفتوں میں شروع ہوتا ہے۔ دماغ کی جھلیوں کے ورم کی دیگر اقسام بڑی جلدی یعنی گھنٹوں یا دنوں میں بھی لاحق ہو جاتی ہیں۔

علاج

طبی امداد جلد حاصل کریں۔ ہر لمحہ قیمتی ہے! اگر ممکن ہو تو مریض کو ہسپتال لے جائیں۔ دریں اثنا:

○ ہر چار گھنٹوں بعد ۵۰۰ ملی گرام، ایمپی سیلین یا ہر چار گھنٹوں بعد ۱،۰۰۰،۰۰۰ (دس لاکھ) اکائی قلمی پنسلین کا ٹیکہ لگائیں۔

○ اگر مریض کو تیز (۴۰° درجے سے زیادہ) بخار ہو تو اس کو گیلے کپڑوں اور اسپرین یا ایسی ٹامینوفن (Acetaminophen) سے کم کریں۔

○ اگر بچہ کی ماں تپ دق میں مبتلا ہو یا اگر کسی اور وجہ سے بچہ کے دماغ کی جھلیوں کی

تپ دق کا ورم مشکوک ہو تو اسے اس کے وزن کے ہر پانچ کلوگراموں کے حساب سے ۶۲ ملی لیٹر سٹریپٹو مائی سین (Streptomycin) کا ٹیکہ لگائیں۔ طبی امداد فوراً حاصل کریں۔ نیز اگر دماغ کی جھلیوں کا ورم تپ دق کی وجہ سے نہ ہو تو ایمپی سیلین اور پنسلین استعمال کریں۔

روک تھام

دماغ کی جھلیوں کی تپ دق کے ورم کی روک تھام کرنے کے لیے تپ دق میں مبتلا ماؤں کے بچوں کو بی۔ سی۔ جی۔ (.B.C.G) کے ٹیکے لگائے جانے چاہئیں۔ نومولود بچوں کے لیے مقدار ۰.۵ ملی لیٹر (۰.۱ ملی لیٹر کی نارمل مقدار کا آدھا حصہ) ہے۔ تپ دق کی روک تھام کے متعلق مزید ہدایات کے لیے اس باب کا پہلا حصہ دیکھیں۔

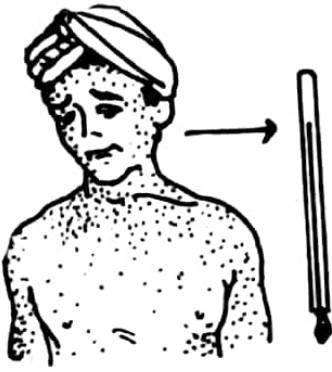
ملیریا

ملیریا خون کی ایک عفونت ہے جس سے کپکپی اور تیز بخار ہو جاتا ہے۔ ملیریا مچھروں سے پھیلتا ہے۔ بیمار شخص کے خون میں سے مچھر ملیریا کے طفیلی نامیوں کو چوس کر کسی دوسرے شخص کو کاٹتے وقت اس کے خون میں داخل کر دیتا ہے۔

ملیریا کی نشانیاں

ملیریا عموماً ہر دو یا تین دن کے بعد حملہ کرتا ہے اور کئی گھنٹوں کے لیے رہتا ہے

ملیریا کی تین حالتیں ہیں:

(۱) یہ اکثر کپکپی اور سر درد کے ساتھ شروع ہوتا ہے۔ مریض ۱۵ منٹ سے ایک گھنٹے تک کانپتا رہتا ہے۔

(۲) کپکپی کے بعد بخار ہو جاتا ہے۔ یہ اکثر ۱۰۴ یا اس سے بھی زیادہ ہوتا ہے مریض کمزور ہو جاتا ہے اور اس کا جسم سرخ ہو جاتا ہے۔ اس پر بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔ وہ کئی گھنٹے تک بخار میں مبتلا رہتا ہے۔

(۳) آخرکار مریض کو پسینہ آنا شروع ہو جاتا ہے جس سے درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے۔ حملہ کے بعد مریض بہت کمزور مگر بہتر محسوس کرتا ہے۔

○ ملیریا سے عموماً ہر دو یا تین دن (اس کا انحصار ملیریا کی قسم پر ہے) کے بعد بخار چڑھ جاتا ہے۔ تاہم شروع شروع میں ہر روز بخار ہو جاتا ہے۔ نیز چھوٹے بچوں اور ملیریا میں پہلے سے مبتلا لوگوں میں بخار کے اوقات بے قاعدہ ہو سکتے ہیں۔ اسی لیے اگر کوئی شخص بخار میں مبتلا رہتا ہو، مگر اس کی وجہ سے ناواقف ہو، تو اسے ملیریا کے لیے اپنا خون ٹیسٹ کروانا چاہیئے۔

○ پرانے ملیریا سے عموماً تلی بڑھ جاتی ہے اس سے خون کی کمی بھی واقع ہو جاتی ہے۔

تشخیص اور علاج

○ اگر آپ بیمار ہوں اور مشکوک مرض ملیریا ہو یا اگر آپ نوبتی بخار سے تکلیف اٹھا رہے ہوں تو اپنا خون ٹیسٹ کرانے کے لیے کسی مرکزِ صحت میں جائیں۔

○ اگر کوئی مرکزِ صحت قریب نہ ہو تو کلوروکوئین (Chloroquine) یا کوئی اور دوا کھائیں۔ اگر آپ کلوروکوئین کی ۱۵۰ ملی گرام کی گولیاں استعمال کریں تو بالغوں کو تین دن کے لیے روزانہ چار گولیاں دیں۔ بچوں کی خوراک میں عمر اور وزن کا خیال رکھا جائے۔

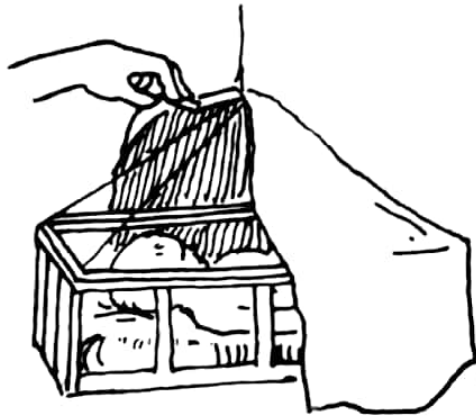
○ اگر آپ کلوروکوئین کھانے سے ایک بار بہتر ہو جائیں مگر چند دنوں کے بعد

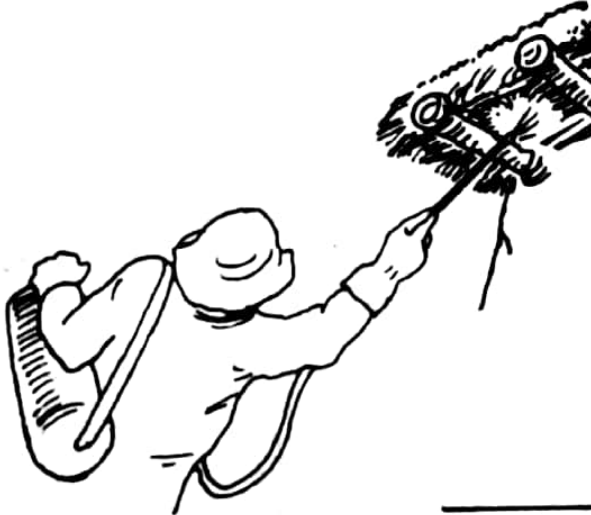
بخار پھر آجائے تو پریما کوئین (Premaquine) جیسی کوئی اور دوا استعمال ہو سکتی ہے۔ قریب ترین مرکزِ صحت سے مشورہ حاصل کریں۔

O اگر ملیریا کے مشکوک مریض کو دورے پڑنے لگیں یا دماغ کی جھلیوں کے ورم جیسی دیگر نشانیاں نمودار ہونی شروع ہو جائیں تو مریض کو دماغی موسخر کا ملیریا (Cerebral Malaria) ہو سکتا ہے۔ اگر ممکن ہو تو فوراً کلوروکوئین کا ٹیکہ لگا دیں۔

ملیریا کی روک تھام کا طریقہ

ملیریا دنیا کے بہت گرم یا منطقہ حارہ کے علاقوں کا اہم مسئلہ ہے۔ اگر تمام لوگ تعاون کریں تو اس پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ ملیریا پر قابو پانے کے لیے ان تمام تدابیر پر فوراً عمل کریں۔

۱۔ مچھروں سے بچیں۔ ایسی جگہ پر سوئیں جہاں مچھر نہ ہوں یا چادر اوڑھ کر سوئیں۔ مسہری لگا کر سونا بہترین عمل ہے۔

بچہ کے پنگھوڑے کو مچھر دانی یا کسی اور باریک کپڑے سے ڈھانپ کر رکھیں۔

(۲) اگر ملیریا پر قابو پانے والا صحی عملہ آپ کے گاؤں میں آئے تو انکے ساتھ مکمل تعاون کریں۔ اگر آپ کے خاندان میں سے کوئی فرد بخار میں مبتلا رہا ہو تو اسے بتا دیں۔ نیز انہیں معائنہ کے لیے خون لینے کی بھی اجازت دیں۔

۴ . اگر مشکوک مرض ملیریا ہی ہو تو فوراً علاج کروائیں۔ علاج ہو جانے کے بعد آپ کو کاٹنے والے مچھر ملیریا پھیلانے کا سبب نہیں بن سکتے۔

۴ . مچھروں اور ان کے لاروں (بچے) کو تباہ کر دیں۔ مچھر ساکن پانی میں افزائش نسل کرتے ہیں۔ اپنے پڑوس میں کوئی ایسا جوہڑ، یا گڑھا وغیرہ نہ رہنے دیں جن میں پانی کھڑا رہ سکے۔

جن دلدلوں اور جوہڑوں میں مچھر پیدا ہوتے ہیں ان کو سکھا دیں یا ان پر تیل چھڑک دیں۔ مچھروں کی افزائش کے دیگر مقامات کو ختم کرنے کے لیے سبھوں کو منظم کریں۔

۵ . ملیریا کی ادویہ کے مناسب اور باقاعدہ استعمال سے، ان کی روک تھام کی جا سکتی ہے یا اس کے اثرات کو کم از کم کیا جا سکتا ہے۔

بروسلیت BRUCELLOSIS (میعادی بخار UNDULANT FEVER تپ مالٹا)

بروسلیت کی روک تھام کریں

جہاں ڈاکٹر نہیں

بروسلیت ایک ایسی بیماری ہے جو عفونت زدہ گائے اور بکری کے دودھ کو ابالے بغیر پینے سے لگ جاتی ہے۔ یہ بیماری، بیمار مویشیوں اور بکریوں وغیرہ کے ساتھ کام کرنے والے اشخاص کی رگڑوں اور زخموں کے ذریعے بھی ان کے جسم میں داخل ہوسکتی ہے۔

نشانیاں

- بروسلیت کا مرض بخار اور کپکپی کے ساتھ شروع ہوسکتا ہے۔ تاہم بعض اوقات یہ تھکان، کمزوری، بھوک کی کمی، سر درد، پیٹ درد، اور جوڑوں کے درد کے ساتھ بھی آہستہ آہستہ شروع ہوتا ہے۔
- معمولی یا شدید بخار ہوسکتا ہے۔ عموماً یہ بخار دوپہر کو کپکپی کے ساتھ چڑھتا اور صبح سویرے پسینہ آنے کے ساتھ ختم ہوجاتا ہے۔ پرانی بروسلیت میں بخار اتر کر پھر چڑھ سکتا ہے۔ اگر علاج نہ کیا جائے تو مرض سالوں تک لاحق رہتا ہے۔
- اس میں لمفائی گلٹیاں بھی سوج سکتی ہیں۔

علاج

- اگر مشکوک مرض بروسیلیت ہو تو طبی مشورہ حاصل کریں کیونکہ اس بیماری کو دوسری بیماریوں سے الجھا دینا بہت آسان ہے۔ اس مرض کا علاج مہنگا اور طویل ہے۔
- ٹیٹراسائیکلین سے علاج کریں۔ بالغ ۱۵ سے ۲۱ دن تک ہر روز ۴ بار ۲۵۰ ملی گرام کے دو دو کیپسول کھائیں۔

روک تھام

- گائے، بھینس یا بکری کا دودھ صرف ابال کر ہی پیئیں۔
- مویشیوں اور بکریوں وغیرہ کی دیکھ بھال احتیاط سے کریں (خصوصاً جب آپ کے جسم پر کوئی رگڑ یا زخم ہو)۔

○ مویشیوں کی صحت سے متعلق عملہ کے افراد سے مکمل تعاون کریں۔

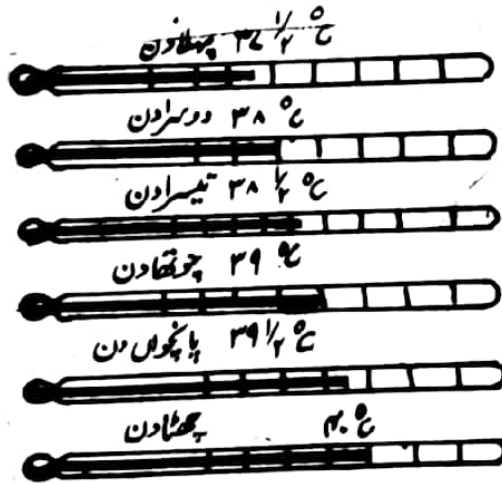
ٹائیفائیڈ بخار (یعنی میعادی بخار)

ٹائیفائیڈ بخار آنت کی ایک عفونت ہے جو تمام بدن کو متاثر کرتی ہے۔ یہ آلودہ کھانے اور پانی کے ذریعے پاخانے سے منہ تک پہنچتی ہے۔ یہ اکثر اوقات وبائی صورت اختیار کر لیتی ہے (یعنی بہت سے لوگ ایک دم بیمار پڑ جاتے ہیں۔)

"بخار" کے نام سے موسوم کی جانے والی تمام بیماریوں میں سے ٹائیفائیڈ بخار خطرناک ترین ہے (دوسرا باب دیکھیں)۔

نشانیاں

پہلے ہفتے

پہلا دن ۳۷ ½ °C
دوسرا دن ۳۸ °C
تیسرا دن ۳۸ ½ °C
چوتھا دن ۳۹ °C
پانچواں دن ۳۹ ½ °C
چھٹا دن ۴۰ °C

- یہ زکام یا نزلہ کی طرح شروع ہوتا ہے۔
- سر درد اور گلا خراب رہتا ہے۔
- بخار ہر روز تھوڑا سا بڑھ جاتا ہے حتیٰ کہ یہ ۴۰ °C یا اس سے بھی زیادہ ہو جاتا ہے۔
- اکثر بخار کی تیزی کے لحاظ سے نبض کم ہوتی ہے۔ نبض اور درجۂ حرارت ہر آدھ گھنٹے بعد معلوم کریں۔ اگر بخار کے بڑھنے سے نبض کم ہوتی جائے تو مریض غالباً ٹائیفائیڈ میں مبتلا ہے۔ (دوسرا باب دیکھیں)
- بعض اوقات ٹائیفائیڈ بخار میں قے آتی ہے، اسہال یا قبض بھی ہو جاتا ہے۔

دوسرے ہفتے

- تیز بخار۔ نبض مقابلتاً آہستہ ہوتی ہے۔
- جسم پر چند گلابی دھبے نمودار ہو سکتے ہیں۔
- کپکپی
- ہذیان (مریض صحیح طریقے سے سوچ نہیں سکتا اور بے معنی قول و فعل کرتا ہے)

- کمزوری، وزن میں کمی، نابیدگی۔

تیسرے ہفتے

- اگر کوئی پیچیدگی نہ ہو تو بخار اور دیگر علامتیں چھوڑ جاتی ہیں۔

علاج

- طبی امداد حاصل کریں۔
- کلورم فینی کول دیں۔ بالغ دن میں ۴ بار ۲۵۰ ملی گرام کے دو کیپسول کھائیں۔ اگر کلورم فینی کول دستیاب نہ ہو تو ایمپی سیلین استعمال کریں۔ اگر ایمپی سیلین بھی دستیاب نہ ہو تو ٹیٹرا سائیکلین استعمال کریں۔
- ٹھنڈے، گیلے کپڑوں سے بخار کم کریں (دسواں باب دیکھیں)
- وافر مقدار میں مائعات مثلاً شوربے، رس، اور نابیدگی سے بچنے کے لیے جسم میں پانی کی مقدار کی بحالی کا مشروب پلائیں۔
- اگر ضروری ہو تو غذائیت سے بھرپور خوراکیں مائع حالت میں دیں۔
- جب تک بخار مکمل طریقے سے اتر نہ جائے مریض کو بستر ہی میں رہنا چاہیئے۔
- اگر مریض کے پاخانے میں خون آئے یا سوزش غشائے مصلی (معدے اور آنت کے غلاف کی سوزش) (Peritonitis) یا نمونیا کی نشانیاں ظاہر ہو جائیں تو اسے فوراً ہسپتال لے جانا چاہیئے۔

ٹائیفائیڈ بخار کی روک تھام

- ٹائیفائیڈ بخار کی روک تھام کرنے کے لیے پانی اور خوراک کو انسانی پاخانے کی آلودگی سے پاک رکھنا نہایت اہم ہے۔ گیارھویں باب میں مذکور ذاتی حفظانِ صحت اور حفظانِ صحتِ عامہ کے بنیادی اصولوں پر سختی سے عمل کریں۔ بیت الخلا بنا کر استعمال کریں۔ یقین کرلیں کہ بیت الخلا پانی حاصل کرنے کی جگہ سے محفوظ فاصلہ پر ہو۔
- ٹائیفائیڈ بخار کا مرض سیلابوں یا ایسے ہی دیگر طوفانی واقعات کے بعد پھیلتا

ہے۔ایسے حالات میں صفائی کے متعلق خاص احتیاط برتی جانی چاہیئے۔ پینے سے پہلے پانی کے صاف ہونے کا یقین کرلیں۔ اگر آپ کے گاؤں میں ٹائیفائیڈ بخار کا مرض موجود ہو تو پینے والا سارا پانی ابالا جانا چاہیئے۔ پانی اور خوراک کی آلودگی کا سبب تلاش کرنے کی کوشش کریں۔

● ٹائیفائیڈ بخار پھیلنے کی روک تھام کے لیے مریض کو الگ کمرے میں رہنا چاہیئے۔ مریض کے برتن کسی اور کو استعمال نہیں کرنے چاہیئں۔ اس کا پاخانہ جلا دیا یا گہرے گڑھے میں دفنا دیا جانا چاہیئے۔ اس کی دیکھ بھال کرنے والوں کو بعد میں فوراً اپنے ہاتھ دھونے چاہیئں۔

● ٹائیفائیڈ بخار سے شفایاب ہونے کے بعد بھی بعض لوگ اس مرض کے متحامل ہوتے ہیں اور اسے دوسروں تک پھیلا سکتے ہیں۔ اسی لیے ٹائیفائیڈ بخار کے مریض کو ذاتی صفائی کے متعلق نہایت محتاط رہنا چاہیئے۔ انہیں ریستورانوں اور ہوٹلوں میں کام نہیں کرنا چاہیئے۔ بعض اوقات ٹائیفائیڈ بخار کے حامل لوگوں کے علاج کے لیے ایمپی سیلین موثر ہوتی ہے۔

ٹائفس بخار (Typhus)

ٹائفس، ٹائیفائیڈ جیسی ہی مگر اس سے مختلف بیماری ہے۔

یہ عفونت جوؤں پیچڑوں اور پسوؤں

کے کاٹنے سے پھیلتی ہے۔

نشانیاں

● ٹائفس کا مرض شدید زکام کی طرح شروع ہوتا ہے۔ ایک ہفتہ یا اس سے

جہاں ڈاکٹر نہیں

کچھ زیادہ دیر کے بعد کپکپی، سر درد اور عضلات اور سینہ میں درد کے ساتھ بخار بھی ہو جاتا ہے۔

- بخار کے چند روز بعد جسم پر سرخ دانے نکل آتے ہیں۔ یہ پہلے دھڑ پر اور پھر بازوؤں اور ٹانگوں پر ظاہر ہوتے ہیں (مگر چہرے پر کبھی نہیں) یہ چھوٹے چھوٹے سرخ دانے نہایت چھوٹی چھوٹی رگڑوں کی طرح لگتے ہیں۔
- یہ بخار دو ہفتہ یا اس سے زیادہ دیر تک رہتا ہے۔ ٹائفس بچوں میں عموماً معمولی اور عمر رسیدہ لوگوں میں نہایت شدید ہوتا ہے۔ ٹائفس کی وبا خصوصاً خطرناک ہوتی ہے۔
- چیچڑوں کے ذریعے پھیلائے ہوئے ٹائفس میں چیچڑ کے کاٹنے کی جگہ پر عموماً ایک بڑا اور دردناک زخم بن جاتا ہے۔ اس زخم کے قریب کی لمفائی گلٹیاں سوج جاتی ہیں۔ یہ بہت دردناک ہوتی ہیں۔

علاج

- اگر آپ سوچتے ہیں کہ کسی کو ٹائفس ہے تو طبی مشورہ حاصل کریں۔ عموماً خاص ٹیسٹوں کی ضرورت ہوتی ہے۔
- ٹیٹراسائیکلین کھلائیں۔ بالغ اشخاص کو ۸ سے ۱۰ دن تک، روزانہ ۴ بار ۲۵۰ ملی گرام کے دو کیپسول کھلائیں۔

ٹائفس بخار کی روک تھام کا طریقہ

- صاف ستھرے رہیں۔ خاندان کے تمام افراد کو جوؤں سے باقاعدہ پاک کریں۔
- کتوں کو چیچڑوں سے صاف رکھیں۔ کتوں کو گھروں میں نہ آنے دیں۔
- چوہے مار دیں۔ ان کے بلوں میں زہر ڈال دیں۔

جذام یعنی کوڑھ (ہینسن کی بیماری)

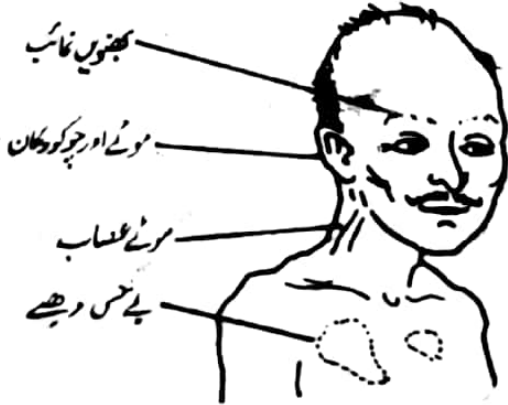
یہ پرانا مرض بہت آہستہ آہستہ نشو ونما پاتا ہے۔ یہ بآسانی ایک سے دوسرے شخص کو نہیں لگتا مگر جو لوگ جذام کے مریضوں کے ساتھ طویل عرصے تک رہیں بعض اوقات وہ اس کا شکار ہو جاتے ہیں۔

نشانیاں

(بھنویں غائب موٹے چکور کان موٹے اعصاب)

(ایسے دھبے یا نشان جن میں قوت حس نہیں ہوتی)

ہر شخص کی فطری مزاحمت کے مطابق فرق فرق نشانیاں ہوتی ہیں۔

- اکثر اوقات سب سے بڑی نشانی قوتِ لامسہ کا غائب ہو جانا ہی ہے۔ عموماً یہ نشانی پہلے پاؤں اور ہاتھوں میں ظاہر ہوتی ہے۔ جذام کے مریض بعض اوقات خود کو نادانستہ طور پر جلا لیتے ہیں۔
- جلدی نشانیاں بہت حد تک مختلف ہوتی ہیں۔ ان نشانیوں میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

زرد دھبے یا دھدرمل جیسے بڑے بڑے دھبے جن کے مرکز بے حس ہوتے ہیں۔ سوجے ہوئے اعصاب جو جلد کے نیچے موٹی موٹی رسیاں یا ڈھیلیاں سی بنا لیتے ہیں۔ بڑے پرانے زخم جو نہ درد کرتے ہیں اور نہ ان پر خارش ہوتی ہے۔ جذام کی ایک قسم میں چہرے کی جلد موٹی ڈھیلی دار ہو جاتی ہے۔ نیز کان موٹے، چھوٹے اور چکور ہو جاتے ہیں۔ اکثر بھویں غائب ہو جاتی ہیں (پہلے باہر باہر سے پھر مکمل طور پر)۔

ہاتھوں اور پاؤں کا بدشکل ہو جانا۔

خدام کی نشانیاں

○ ترقی یافتہ حالتوں میں ہاتھ اور پاؤں جزوی طور پر مفلوج اور چنگل نما ہو جاتے ہیں۔ ہاتھوں اور پاؤں کی انگلیاں یا مکمل ہاتھ پاؤں رفتہ رفتہ چھوٹے ہو کر ٹُنڈ سے بن جاتے ہیں۔

خدام کا علاج

خدام سے عموماً شفا پائی جا سکتی ہے۔ مگر اس کے لیے کئی برسوں تک دوا استعمال کرنا پڑتی ہے۔ خدام کے لیے سلفون (Sulfones) بہترین دوائیں ہیں۔ اگر دوا کھاتے وقت "خدام کا ردِعمل" (Lepra reaction) (بخار، سرخ دانے، درد، ہاتھوں اور پاؤں کی سوجن، یا آنکھوں کا نقصان) ہو جائے تو دوا کھاتے رہیں مگر طبی امداد حاصل کریں۔

ہاتھوں اور پاؤں کے نقصان کی روک تھام

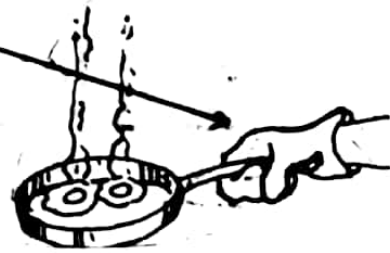
خدام کے مریضوں کے جسم پر بڑے بڑے کھلے زخم ہوتے ہیں اور آہستہ آہستہ ہاتھ اور پیر ضائع ہو جاتے ہیں۔ تاہم یہ زخم اور ہاتھ پاؤں کا ضائع ہو جانا بیماری کی وجہ سے نہیں ہوتا اور اس کی روک تھام بھی کی جا سکتی ہے۔ اس کی حقیقی وجہ یہ ہوتی ہے کہ قوتِ لامسہ کے ختم ہو جانے کے بعد مریض خود کو لگنے والے زخموں سے بےخبر ہو جاتا ہے۔ اس لیے وہ خود کو ان سے بچاتا بھی نہیں۔

مثال کے طور پر اگر کوئی عام شخص زیادہ دیر تک چلے تو اس کے پاؤں میں چھالے پڑ جائیں گے۔ لہٰذا وہ یا تو چلنا بند کر دے گا یا لنگڑا کر چلے گا۔ مگر خدام کے مریض کو چونکہ درد کا احساس نہیں ہو گا اس لیے وہ چلتا ہی رہے گا اور چھالے زخموں کی صورت اختیار کر لیں۔ ان زخموں میں عفونت پڑ جائے گی۔ چونکہ

اب بھی یہ زخم درد نہیں کرتا لہٰذا مریض نہ تو اس کی حفاظت کرتا ہے اور نہ اسے شفا پانے ہونے کا موقع دیتا ہے۔ آہستہ آہستہ عفونت ہڈیوں تک پھیل کر ان کو بھی تباہ کرنا شروع کر دیتی ہے۔ نتیجتہً بہت بڑے بڑے زخم پیدا ہو جاتے ہیں جن سے ان زخموں کو روکا جا سکتا ہے۔

۱۔ ہاتھوں اور پاؤں کو نیز اور سخت چیزوں سے بچا کر رکھیں۔ ان میں نہ تو چھالے پڑنے دیں اور نہ ہی انہیں جلنے دیں۔

ننگے پاؤں مت چلیں خصوصاً ایسی جگہوں پر جہاں بہت سارے نوکیلے پتھر یا کانٹے ہوں۔ جوتے یا چپلیں پہن کر رکھیں۔ جوتوں کے اندرونی حصوں میں (اور دیگر ایسے حصوں میں جو رگڑ کا باعث بن سکتے ہیں) نرم گدیاں رکھیں۔

کام کرتے اور کھانا پکاتے وقت دستانے پہن لیا کریں۔ کبھی بھی کسی ایسے برتن کو ننگے ہاتھوں سے نہ چھوئیں جس کے گرم ہونے کے امکان ہوں۔ اگر ممکن ہو تو نوکیلی اور گرم اشیا کو چھونے والے کاموں سے دور رہیں۔

۲۔ ہر دن کے اختتام پر (سخت کام کرتے اور چلتے وقت اکثر) اپنے ہاتھوں کا بغور معائنہ کریں یا کروائیں۔ چیر، گڑ اور کانٹے تلاش کریں۔ نیز ہاتھوں اور پاؤں پر ایسے دھبے یا نشان تلاش کریں جو سرخ، گرم اور سوجے ہوئے ہوں یا چھالوں کی ابتدا کو ظاہر کر رہے ہوں۔ اگر اس طرح کا کوئی داغ یا نشان مل جائے تو متاثرہ عضو کے دوبارہ ٹھیک ہو جانے تک اس سے کوئی کام نہ لیں۔ اس طریقہ سے جلد چھالوں بھری اور کچی ہونے کی بجائے سخت اور مضبوط ہو جاتی ہے گی۔ لہٰذا زخموں کی روک تھام کی جا سکتی ہے۔

۳۔ اگر پہلے ہی سے کوئی زخم ہو تو اسے بہت صاف رکھیں۔ نیز جب تک وہ مکمل

طور پر ٹھیک نہ ہو جاتے اسے استعمال نہ کریں ۔ اس حصے کو مزید چوٹ سے بچانے کے لیے نہایت احتیاط برتیں ۔

اگر مندرجہ بالا اقدامات کے ساتھ ساتھ جذام کا جلد علاج شروع کر دیا جائے ... تو بہت سارے مسائل کی روک تھام کی جا سکتی ہے ۔

باب ۱۵

جلدی مسائل

بعض جلدی مسائل ایسی بیماریوں اور ہیجانوں سے پیدا ہوتے ہیں جو صرف جلد ہی کو متاثر کرتے ہیں مثلاً داد و دھدر، ننھے بچوں کو لنگوٹ بندھے رہنے سے جلد پر سرخی نمودار ہونے اور مسے وغیرہ۔ دیگر جلدی مسائل ایسے امراض کی نشاندہی کرتے ہیں جو سارے جسم کو متاثر کرتے ہیں۔ مثلاً خسرہ کے چھوٹے چھوٹے دانے، پلیگرا (ناقص غذا کی وجہ سے ایک بیماری (Pellagra) کے دھبے وغیرہ۔ بعض مخصوص قسم کے زخم یا جلدی حالتیں تشویشناک امراض (مثلاً تپ دق، سوزاک یا جذام) کی نشانیاں ہو سکتی ہیں۔

یہ باب صرف دیہاتی علاقوں میں عام جلدی مسائل کے متعلق ہے۔ تاہم جلد کی سینکڑوں بیماریاں ہیں۔ بعض تو ایک دوسری سے اتنی مشابہ ہوتی ہیں کہ ان میں فرق بتانا مشکل ہوتا ہے۔ ان بیماریوں کے اسباب اور ان کے مطلوبہ علاج بہت فرق ہوتے ہیں۔

> اگر کوئی تشویشناک جلدی مرض علاج کے باوجود بھی بد تر ہوتا جائے تو طبی امداد حاصل کریں۔

جلدی امراض کے علاج کے بنیادی اصول

بے شک بہت سے جلدی مسائل کے لیے خاص علاج ہوتا ہے۔ تاہم اکثر اوقات مندرجہ ذیل چند اقدامات مفید ثابت ہوتے ہیں:

پہلا اصول

اگر جسم کا متاثرہ عضو گرم اور درد ناک ہو تو اس کا علاج بھی گرمی سے کریں۔ اس پر گرم اور نیم گرم کپڑے کی گدیاں رکھیں۔

دوسرا اصول

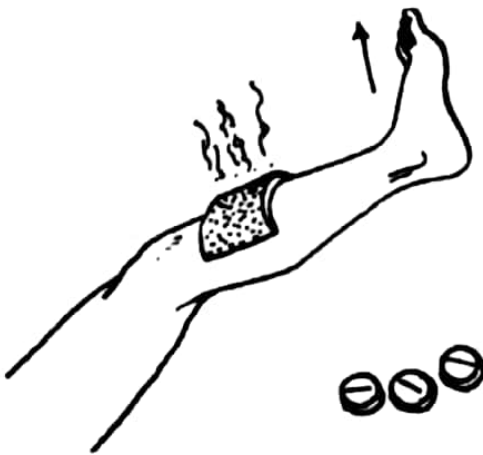
اگر متاثرہ عضو پر خارش یا چبھن ہو یا اگر اس میں سے کچھ مادے رس رہے ہوں تو اس کا علاج سردی سے کریں۔ اس پر ٹھنڈے اور گیلے کپڑے کی گدیاں رکھیں۔

پہلے اصول کی تفصیل

اگر جلد پر تشویشناک عفونت کی مندرجہ ذیل نشانیاں ظاہر ہوں:

- ورم (متاثرہ عضو کے گرد جلد سرخ)
- سوزش
- درد
- گرمی (زخم گرم محسوس ہوتا ہے)
- پیپ

تو مندرجہ ذیل اقدامات کریں:

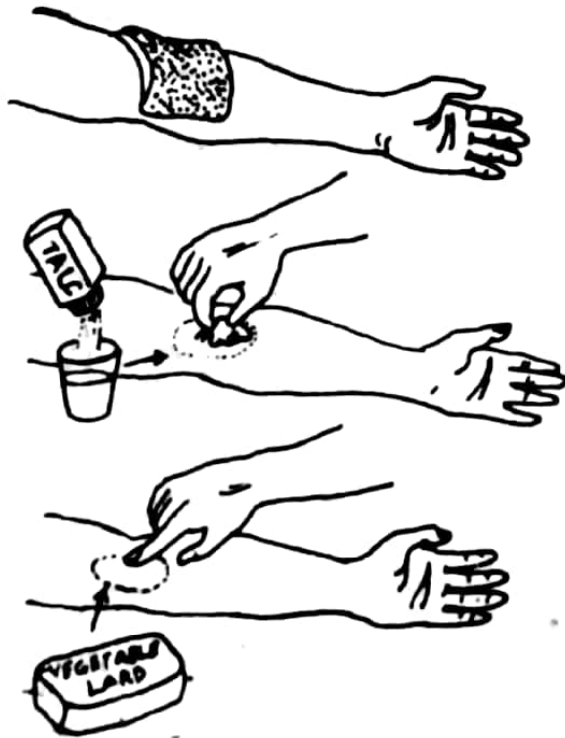
- متاثرہ عضو کو ساکن اور اونچا رکھیں۔

(یعنی اسے باقی جسم کی نسبت اونچا کردیں)۔

- اس پر گرم اور نم کپڑے رکھیں۔
- اگر عفونت شدید ہو یا مریض کو بخار ہو تو جراثیم کش دوائیاں (پنسلین یا کوئی سلفانومائیڈ دیں)

خطرہ کی نشانیاں

- سوجی ہوئی لمفائی گلٹیاں
- عفونت زدہ حصہ پر ایک سرخ دھاری
- بدبو ۔ اگر یہ علاج کرنے سے بہتر نہ ہوں تو ـــــ کوئی جراثیم کش دوا استعمال کریں اور طبی امداد جلد حاصل کریں۔

دوسرے اصول کی تفصیل

اگر متاثرہ جلد پر چھالے یا کھرنڈ بن جائیں یا اگر اس میں سے مادہ رسنا شروع ہو جائے، یا اس پر خارش، چبھن یا جلن کا احساس ہو تو مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں:

- متاثرہ حصے پر سفید سرکہ ملے ہوئے ٹھنڈے پانی میں بھگوئے ہوئے کپڑے رکھیں (ایک کوارٹ ابلے ہوئے ٹھنڈے پانی میں ۲ عام چمچ سرکہ ڈالیں۔)
- شفایابی کا عمل شروع ہو جانے اور نئی جلد نکل آنے پر اسے ملائم رکھنے کے لیے عام تیل استعمال کریں۔

تیسرا اصول

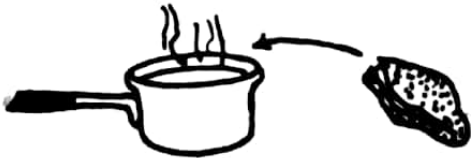
اگر جلد کا متاثر حصہ ننگا رہتا ہو تو اسے دھوپ سے محفوظ رکھیں۔

چوتھا اصول

اگر جلد کے سب سے زیادہ متاثرہ حصے عموماً کپڑے سے ڈھکے رہتے ہوں تو انہیں روزانہ دو یا تین بار ۲۰ منٹ تک دھوپ میں ننگا چھوڑ دیں۔

گرم گدیاں استعمال کرنے کیلئے ہدایات

۱۔ پانی ابال کر اسے اپنے ہاتھ کی قابل برداشت حد تک ٹھنڈا کریں۔

۲۔ کوئی صاف کپڑا لے کر تہ کرلیں۔ تہ ہوجانے کے بعد اس کا سائز علاج طلب حصہ سے تھوڑا سا بڑا ہونا چاہیئے۔ کپڑے کو گرم پانی میں بھگو کر نچوڑ لیں۔

۳۔ کپڑا متاثرہ جلد پر رکھیں۔

۴۔ کپڑے کو پلاسٹک کے پتلے سے ٹکڑے سے ڈھانپ دیں۔

۵۔ اس کی گرمی برقرار رکھنے کے لیے اسے تولیے سے لپیٹ دیں۔

۶۔ متاثرہ حصہ اونچا کر کے رکھیں۔
۷۔ جب کپڑا ٹھنڈا ہونے لگے تو اس کو دوبارہ پانی میں ڈالیں اور مندرجہ بالا عمل دہرائیں۔

جلدی مسائل ۔ شناخت کے رہنما اصول

اگر جلد پر یہ ہوں	اور جلد اس طرح دکھائی دے	تو آپکو یہ بیماری ہے
چھوٹے چھوٹے پھنسیوں جیسے دانے	چھوٹے چھوٹے دانے، ابھار یا زخم جن میں بہت خارش ہو۔ یہ دانے پہلے انگلیوں کے درمیان، کلائیوں پر یا کمر پر ظاہر ہوتے ہیں۔	خارش
	پیپ دار اور سوجے ہوئے پھوڑے یا زخم۔ یہ اکثر اوقات کیڑوں کے کاٹنے کے زخموں کو کھجلنے سے پیدا ہوتے ہیں یہ لمفائی گلٹیوں کی سوجن کا باعث بن سکتے ہیں۔	بیکٹیریا کی عفونت

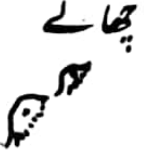
	پھیلنے والے بے ترتیب زخم جن کی سطح چمکدار اور پیلی ہو	امپی ٹائیگو (بیکٹیریا کی عفونت)
	نوجوانوں کے چہرے اور بعض اوقات سینہ اور پشت پر ایسی پھنسیاں جن پر پیپ کے چھوٹے چھوٹے منہ بنے ہوتے ہیں۔	مہاسے پھنسیاں کیل
	عضو تناسل پر ایسا پھوڑا جس میں خارش اور درد نہ ہو۔	سوزاک (جنسی مرض)

ایک بڑا اور کھلا زخم یا جلدی ناسور	قرمزی جلد سے گھرا ہوا پرانا زخم جو پھولی ہوئی وریدوں والے لوگوں کے ٹخنوں پر یا ان کے قریب ہوتا ہے۔	ناقص دوران خون کی وجہ سے ناسور (غالباً ذیابیطس)
	بہت بیمار لوگوں کی ہڈیوں اور جوڑوں پر زخم۔ (بہت بیمار لوگوں سے مراد وہ مریض ہیں جو بستر سے نہ نکل سکتے ہوں۔	بستر کے زخم

جذام (کوڑھ)		ہاتھ یا پاؤں کے ایسے زخم جن میں محسوس کرنے کی قوت نہ ہو (ایسے زخموں کو اگر دکھایا یا ان میں سوئی چبھوئی جائے تو درد نہیں ہوتا)۔

پیپ دار پھوڑا		بڑی گرم (سرخ) دردناک سوجن (ابھار) جو بعض اوقات پھٹ جاتی ہے۔	جلد کے نیچے ڈھیلے
ورم پستان (بیکٹیریا ئی عفونت) غالباً سرطان۔		دودھ پلانے والی خاتون کی چھاتی میں گرم (سرخ) اور دردناک ڈھیلا۔	
سرطان (نیز لمفائی گلٹیاں بھی دیکھیں)		ایسا ڈھیلا جو بڑھتا ہی رہے۔ عموماً پہلے پہل یہ دردناک نہیں ہوتا۔	
دریائی اندھاپن (نیز لمفائی گلٹیاں بھی دیکھیں)		سر، گردن، یا بالائی جسم (یا درمیانی جسم اور رانوں) پر ایک یا کئی گول گول ڈھیلے	

بڑے بڑے داغ یا دھبے	حاملہ خواتین کی پیشانی اور رخساروں پر سیاہ دھبے	نقاب حمل
سیاہ	بازو، گردن، چہرے یا ٹانگوں کی جگہ یوں لگتا جیسے دھوپ سے جلی ہوئی ہو۔ جلد چھلکے دار سی ہو جاتی ہے۔ فلس دار، دراڑیں پڑا ہوا حصہ	پلیگرا (سوئے تغذیہ کی ایک قسم)
	سوجے پاؤں والے بچوں کے جسم پر ارغوانی دھبے یا ایسے زخم جن پر سے جلد اترتی ہو۔	سوئے تغذیہ یعنی ناقص غذائیت
سفید	چہرے یا جسم پر گول یا بے ربط دھبے۔ (بہ خصوصاً بچوں میں پائے جاتے ہیں)	ٹینیا ورسیکلر Tinea Versicolor
	سفید دھبے (خصوصاً ہاتھوں اور ہونٹوں پر پائے جاتے ہیں) — جو پھیل گول یا سرخی مائل پھنسیوں سے شروع ہوتے ہیں۔	عفونت
	جو دوسری نشانیوں کے بغیر ہی شروع ہوتے ہیں	پھلبہری (صرف رنگ غائب ہوتا)

سرخی مائل	علامات	بیماری
سرخی مائل	چھوٹے بچوں کے گالوں پر یا گھٹنوں کے پیچھے اور کوہنیوں پر سرخی مائل آبلہ یا دھبے۔	چنبل Eczema
	سرخی مائل، گرم اور دردناک دھبہ جو بہت جلدی پھیل جاتا ہے۔	سرخ باد (نہایت ہی تشویشناک بیکٹیریائی عفونت)
	ننھے بچے کی ٹانگوں کے درمیانی حصے کا سرخی مائل ہوجانا۔	لنگوٹ، پیشاب یا گرمی کی وجہ سے پیدا ہونے والے
	جلد کی تہوں میں دودھیا رنگت کے گوشت نما سرخ دھبے۔	(خمیر کی عفونت)
سرخی مائل یا سرمئی	ابھرے ہوئے سرخی مائل یا سرمئی رنگت کے دھبے جن پر روپہلی فلس (چھلکے) ہوں۔ یہ خصوصاً کوہنیوں اور گھٹنوں پر ہوتے ہیں یہ دھبے دیرپا ہیں۔	کھجلی یا (بعض اوقات تپ دق ما

سوجی ہوئی لمفائی گلٹیاں	گردن کے پہلو کی گلٹیاں جو مسلسل پھوٹ پھوٹ کر دھبے بنا دیں۔		Scrofula سکروفولا ایک قسم کی تپ دق
	جنگاسہ میں گلٹیاں جو مسلسل پھوٹ پھوٹ کر دھبے بنا دیں۔		جنسی امراض کی ایک قسم
مسے	چھوٹے چھوٹے اور سادہ مسے۔		عام مسے (وائرسی عفونت)
	بڑے مسے (ایک سینٹی میٹر سے بھی بڑے) یہ اکثر اوقات بازوؤں اور پاؤں پر پائے جاتے ہیں۔		ایک قسم کی جلدی تپ دق
داد (دھدر) جن کے کنارے ابھرے ہوئے یا	چھوٹی دھدر جو بڑھتی یا پھیلتی رہتی ہو۔ ان پر خارش بھی ہو سکتی ہے۔		داد (دھدر) (فنگسی عفونت)
سرخ ہوں۔ اکثر یہ درمیان	بڑے بڑے دائرے جن کے کنارے موٹے ہوں۔ ان پر خارش نہیں ہوتی۔		سوزاک کی ترقی یافتہ حالت

ہیں سے صاف ہوتی ہیں،	بڑی دھدریں جو درمیان میں سے سُن ہوں (سوئی چبھونے سے بھی درد نہیں ہوتا)۔	جذام
	کنپٹیوں، ناک اور گردن پر پائی جانے والی چھوٹی دھدریں۔ بعض اوقات ان کے درمیان میں چھوٹا سا گڑھا ہوتا ہے۔	جلد کا سرطان

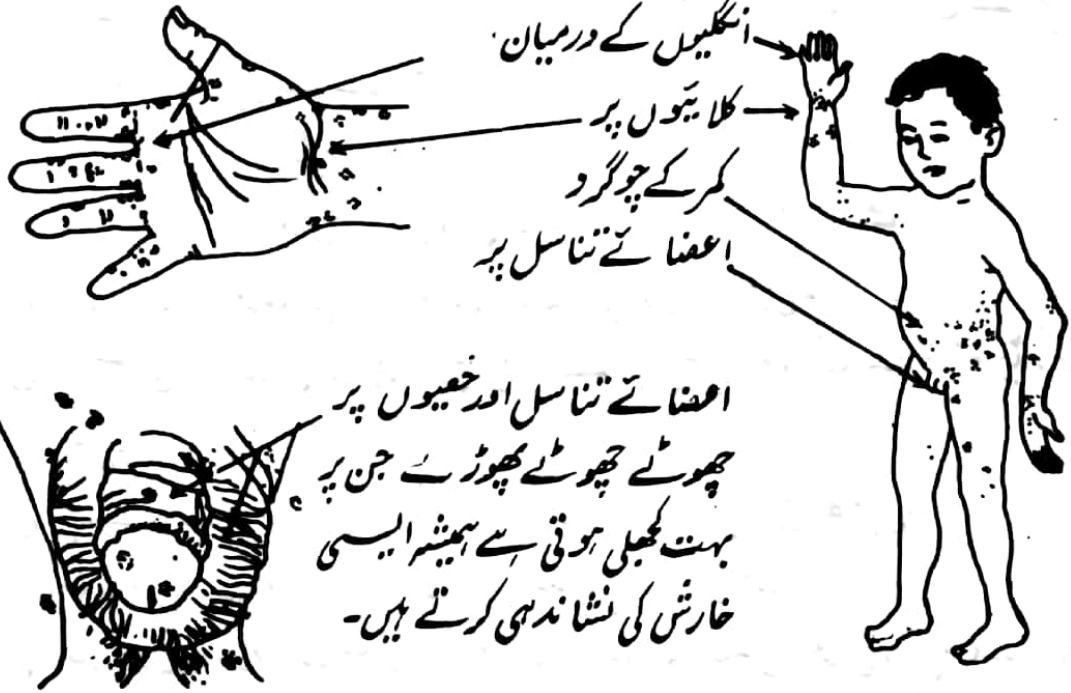
"ز پتھر"	بہت زیادہ خارش ہونے والے سرخ دانے یا دھبے (یہ جلدی نمودار ہو کر غائب بھی ہو سکتے ہیں)۔	بیش حساسی ردِ عمل

چھالے	ابھاروں والے ایسے چھالے جو بہت رستے اور خارش کرتے ہیں۔	کسی زہریلی بوٹی سے چھو جانے سے جلد کا ردِ عمل ابیش حساسیت جلدی مرض۔
	بخار کے ساتھ سارے بدن پر چھوٹے چھوٹے دانے	لاکڑا کاکڑا

درد ناک چھالوں کا گروہ جو جسم کے صرف ایک ہی پہلو پر اکثر لکیر یا جھگلے کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔	داد
سرمئی، کالا اور بد بودار چھالوں والا حصہ جس پر پھیل جانے والی ہوا کی تھیلیاں ہوتی ہیں۔	بہت تشویشناک بیکٹیریائی عفونت ہوائی نسیج یعنی گھمیر۔

سرخباده (بہت بیمار بچے) چھوٹے سرخ کے پورے جسم پر پھیلنے والے دھبے یا سارے دانے) بدن پر سرخباده	خسره
بخار — بخار کے چند روز بعد جسم پر چند سرخی مائل دھبے سے ظاہر ہوتے ہیں۔ مریض بہت بیمار ہے!	میعادی بخار یعنی تپ محرقہ

خارش (کھجلی)

خارش بچوں میں عام ہے۔ جسم پر چھوٹے چھوٹے ابھار سے پیدا ہو جاتے ہیں جن پر بہت خارش ہوتی ہے۔ یہ تمام جسم پر ظاہر ہو سکتے ہیں۔ تاہم عموماً یہ مندرجہ ذیل حصوں پر زیادہ پائے جاتے ہیں:

خارش چیچڑوں جیسے چھوٹے چھوٹے جانداروں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ جاندار جلد کے نیچے سرنگیں بنا لیتے ہیں۔ مریض کی جلد، کپڑوں یا بستر کو چھونے سے یہ مرض پھیلتا ہے۔

کھجلنے سے مندرجہ ذیل امراض پیدا ہو سکتے ہیں:

- عفونت
- لمفائی گلٹیوں کی سوجن
- پیپ دار پھوڑے
- بخار

علاج

- اگر کسی کو خارش ہو تو اس کے ساتھ اس کے تمام خاندان کا علاج کیا جانا چاہیئے۔

- ذاتی صفائی اول درجے کی اہمیت رکھتی ہے۔ روزانہ نہائیں اور کپڑے بدلیں تمام کپڑے اور بستر دھوکر دھوپ میں سکھائیں۔
- لینڈین (Lindane) (گیما بینزین ہیکسا کلورائیڈ Gamma Benzene Hexachloride) اور ویسلین (پیٹرولیم جیلی Petroleum Jelly) سے مندرجہ ذیل مرہم بنائیں: بہت سے ممالک میں لینڈین بھیڑوں اور مویشیوں کو نہلانے (تاکہ ان کے چیچڑ وغیرہ مرجائیں) کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔

لنڈین ۱ حصہ

ویسلین (یا بدن پر لگانے والا تیل) ۱۵ حصے

- سارے جسم کو صابن اور گرم پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔
- ویسلین اور لنڈین کو اچھی طرح گرم کرکے اچھی طرح ہلانے سے مرہم تیار کر لیں۔
- چہرے کے علاوہ اس مرہم کو سارے بدن پہ اچھی طرح لگادیں۔ ایک دن اسے یونہی لگا رہنے دیں اور پھر اچھی طرح نہائیں۔
- علاج کے بعد صاف ستھرے کپڑے اور صاف بستر استعمال کریں۔ایک ہفتہ کے بعد یہی علاج دہرائیں۔

احتیاط

- لینڈین بہت قوی دوا ہے۔ اسے بار بار استعمال کرنے سے یہ زہریلی ثابت ہوسکتی ہے۔ اسے ہفتہ میں ایک سے زیادہ بار نہ لگائیں اور علاج کے اگلے دن ضرور نہائیں۔
- اس مرہم کی بجائے اگر آپ چاہیں تو ایک اور طریقہ استعمال کر سکتے ہیں۔ ایک لیموں کے دو حصے کرلیں۔ ایک حصے پر لینڈین کے چار قطرے ڈال لیں۔ اب اس لیموں کو پانچ منٹ تک رکھ چھوڑیں۔ اس عرصے کے بعد یہ لیموں چہرہ کے علاوہ اپنے سارے جسم پر رگڑلیں۔ زیادہ متاثرہ عضو سے پہلے شروع کریں۔

نوٹ:

تجارتی مرہم، گیما بینزین ہیکسا کلورائیڈ کا محلول، بینزل بینزوائیٹ (Benzyl Benzoate)
کول (Kwell) اور گیمیکسین (Gammexane) بھی خارش ختم کر دیتی ہیں۔
مگر یہ ادویہ بہت مہنگی ہیں۔ اگر آپ کو مندرجہ بالا ادویہ یا لنڈین نہ ملے تو گندھک
(Sulfur) کو جسم پر لگانے والے عام تیل یا چربی میں ملا کر جلد پر لگائیں۔ گندھک
اور چربی کا تناسب ایک دس کا ہونا چاہیئے (ایک چمچ گندھک میں دس چمچ چربی یا
تیل ڈالیں۔)

جوئیں

سر اور جسم کی جوئیں خارش اور بعض اوقات جلدی عفونتوں کا باعث بنتی ہیں۔
ان کی وجہ سے لمفائی گلٹیاں بھی سوج جاتی ہیں۔ جوؤں سے بچنے کے لیے ذاتی حفظانِ
صحت کا خاص خیال رکھیں۔ ہر روز بستر دھوپ میں ڈالیں۔ اکثر نہائیں اور بال
دھوئیں۔ بچوں کے سر دیکھیں (جوئیں نکالیں) اگر ان میں جوئیں ہوں تو ان کا فوراً
علاج کریں۔ جس بچے کے سر میں جوئیں ہوں اسے دوسروں کے ساتھ نہ سونے
دیں۔

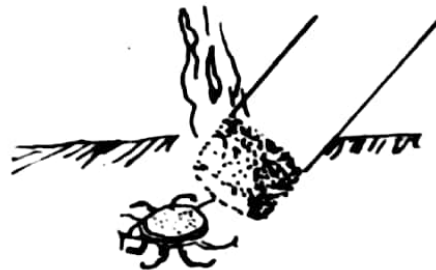
علاج

لینڈین، پانی اور صابن (۱۰ حصے پانی میں ایک حصہ لینڈین ڈالیں) سے شیمپو بنا کر کے اس سے بال دھوئیں۔ محتاط رہیں کہ لینڈین آنکھوں میں نہ پڑنے پائے۔ جھاگ کو پندرہ منٹ تک سر میں لگا رہنے دیں۔ پھر بالوں کو صاف پانی سے اچھی طرح کھنگالیں۔ ایک ہفتہ بعد یہ عمل دہرائیں۔

لیکھوں (جوؤں کے انڈے) سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے بال سرکے کے گرم پانی میں آدھ گھنٹے تک بھگوئے رکھیں۔ پھر بالوں میں اچھی طرح باریک کنگھی سے کنگھی کریں۔

چیچڑ

چیچڑ اتارتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ اس کا سر کہیں جلد کے اندر ہی نہ رہ جائے کیونکہ اس سے عفونت پیدا ہو سکتی ہے۔ چیچڑ کو دھڑ سے پکڑ کر ہرگز نہ کھینچیں۔ اس کی گرفت چھڑانے کے لیے:

سلگتا ہوا سگریٹ یا دیا سلائی اس کے قریب کریں۔ یا اس پر کچھ شراب یا سپرٹ لگائیں۔

بہت ہی چھوٹے چھوٹے چیچڑوں کو اتارنے کے لیے خارش کے لیے تجویز کردہ علاجوں میں سے کوئی ایک استعمال کریں۔

چیچڑوں کے کاٹنے سے پیدا ہونے والی خارش یا درد کی روک تھام کے لیے اسپرین کھائیں اور کھجلی کے علاج کی ہدایات پر عمل کریں۔

چیچڑوں کو کاٹنے سے باز رکھنے کے لیے، کھیتوں یا جنگل میں جانے سے پہلے اپنے جسم (خصوصاً ٹخنوں، کلائیوں، کمر اور بغلوں میں) پر گندھک کا سفوف (Sulfur Powder) چھڑک لیا کریں۔

پیپ دار چھوٹے زخم

کیڑوں کے کاٹے ہوئے مقام، خارش یا دیگر زخموں کو گندے ناخنوں سے چھیلنے یا کھجلنے سے جلدی عفونتیں پیدا ہوتی ہیں۔ یہ چھوٹے چھوٹے زخموں کی صورت اختیار کر لیتی ہیں جن میں پیپ پڑ جاتی ہے۔

علاج اور روک تھام

- زخموں کو صابن اور گرم پانی سے اچھی طرح دھوئیں پپڑیوں کو بھگو بھگو کر نرمی سے اتاریں، جتنی دیر تک زخم میں پیپ ہو، یہ عمل روزانہ کریں۔
- چھوٹے زخموں کو ہوا میں ننگا چھوڑ دیں اور بڑے زخموں پر پٹی کریں اور اسے اکثر بدلتے رہیں۔
- اگر زخم کے چوگرد سرخ اور گرم ہو، مریض کو بخار ہو زخموں میں سے سرخ دھاریاں نکل رہی ہوں یا لمفائی گلٹیاں سوجی ہوئی ہوں تو کوئی جراثیم کش دوا مثلاً پنسلین کی گولیاں یا سلفا کی گولیاں (Sulfa Tablets) استعمال کریں۔
- زخم چھیلیں مت! چھیلنے سے زخم بدتر ہو جاتے ہیں جس سے عفونت جسم کے دیگر حصوں تک بھی پھیل سکتی ہے۔ ننھے بچوں کے ناخن تراش کر رکھیں یا ان کے ہاتھوں پر دستانے چڑھا دیں تاکہ وہ زخم چھیل نہ سکیں۔
- زخموں یا جلدی عفونتوں میں مبتلا بچے کو دوسرے بچوں کے ساتھ ہرگز کھیلنے یا

یا سونے نہ دیں کیونکہ یہ عفونتیں بآسانی ایک سے دوسرے کو لگ جاتی ہیں۔

امپی ٹائیگو Impetigo

یہ ایک بیکٹیریائی عفونت ہے جو بہت جلد پھیلنے والے، چمکدار اور زرد سطح والے زخموں کی موجب بنتی ہے۔ یہ اکثر بچوں کے چہروں پر خصوصاً منہ کے گرد پائی جاتی ہے۔ آلودہ انگلیوں یا زخموں کی وجہ سے امپی ٹائیگو بآسانی ایک شخص سے دوسرے تک پھیل سکتی ہے۔

علاج:

- o متاثرہ حصے کو ابلے ہوئے پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔ گیلا کر کے بڑی نرمی سے کھرنڈ اتار دیں۔
- o زخموں پر جنشن وائلٹ (Gentian Violet) لگائیں۔ اگر دستیاب نہ ہو تو پولی سپوریں (Polysporine) یا ٹیٹراسائیکلین جیسا کوئی جراثیم کش مرہم زخموں پر لیپ دیں۔
- o اگر یہ عفونت بڑے حصے پر پھیل جائے یا اس سے بخار ہو جائے تو پنسلین کی گولیاں کھائیں۔

امپی ٹائیگو کی روک تھام

- o ذاتی حفظانِ صحت کے بنیادی اصولوں پر عمل کریں۔ بچوں کو روزانہ نہلائیں۔ نیز انہیں کھٹملوں اور کاٹنے والے دیگر کیڑوں سے بچائیں۔ اگر کسی بچے کو خارش ہو جائے تو خفتی جلدی مکھی ہو اس کا علاج کریں۔
- o امپی ٹائیگو میں مبتلا بچے کو دوسرے بچوں کے ساتھ سونے یا کھیلنے نہ دیں۔ اس مرض کی پہلی نشانی ظاہر ہوتے ہی علاج شروع کر دیں۔

پیپ دار پھوڑے اور پھنسیاں

پیپ دار پھوڑا یا پھنسی ایک ایسی عفونت ہے جو جلد کے نیچے پیپ کی ایک تھیلی سی بنا دیتی ہے۔ بعض اوقات یہ کسی نوکیلی چیز سے لگے ہوئے زخم یا گندی سوئی سے لگائے ہوئے ٹیکے کا نتیجہ ثابت ہو سکتا ہے۔ پھوڑا بڑا اور دردناک ہوتا ہے۔ اس کے چوگرد جلد سرخ اور گرم ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ سے لمفاوی گلٹیاں سوج سکتی ہیں اور بخار بھی ہو سکتا ہے۔

علاج:

- دن میں کئی بار پھوڑے پر گرم پانی میں بھگوئی ہوئی کپڑے کی گدیاں رکھیں۔
- پھوڑے کو خود پھٹنے دیں۔ پھٹنے کے بعد بھی گرم گدیاں لگانا جاری رکھیں۔ پیپ کو بہنے دیں مگر پھوڑے کو ہرگز نہ دبائیں کیونکہ دبانے سے عفونت جسم کے دوسرے حصے تک بھی پھیل سکتی ہے۔
- اگر پھوڑے کی وجہ سے لمفاوی گلٹیاں سوج جائیں یا اگر بخار ہو جائے تو پنسلین یا اریتھرومائی سین کی گولیاں کھائیں۔

کھجلی کا باعث سرخ سرخ دانے یا ترپھڑ

(جلد میں بیش حساسی ردعمل)

کئی لوگوں کے جسموں پر بعض چیزوں کے چھونے، کھانے یا ٹیکہ لگوانے سے بیش حساسی ردعمل سے کھجلی لگانے والے سرخ سرخ دانے یا ترپھڑ نکل آتے ہیں۔

ترپھڑ موٹے موٹے ابھرے ابھرے حصے ہوتے ہیں جو دیکھنے میں شہد کی مکھیوں کے ڈنگ لگتے ہیں۔ ان میں کھجلی بہت ہوتی ہے۔ ترپھڑ بہت سے پیدا ہو سکتے ہیں۔ نیز یہ جلدی سے غائب بھی ہو سکتے ہیں اور جسم کے ایک حصے سے دوسرے حصے پر بھی جا سکتے ہیں۔

بعض ادویہ (خصوصاً پنسلین کے ٹیکے اور گھوڑے کے خون آپ سے بنی ہوئی ادویہ) سے پیدا ہونے والے ردعمل کے متعلق ہوشیار رہیں۔ یہ سرخ دانے یا ترپھڑ دوا کھانے کے چند منٹ بعد سے لے کر دس دن تک کے عرصے میں ظاہر ہو سکتے ہیں۔

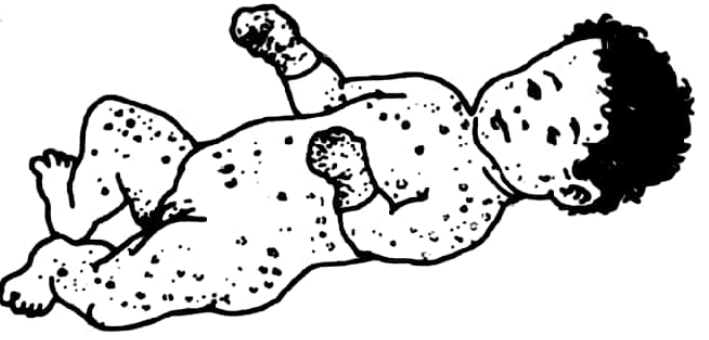
اگر کوئی دوا کھانے یا کسی دوا کا ٹیکہ لگوانے کے بعد آپ کے جسم پر سرخ سرخ دانے، ترپھڑ یا کوئی اور بیش حساسی ردعمل ہو تو اس دوا کا استعمال فوراً بند کر دیں۔ اپنی باقی زندگی میں یہ دوا دوبارہ کبھی استعمال نہ کریں! بیش حساسی ردعمل کے خطرے سے بچنے کے لیے یہ بہت ضروری ہے۔

کھجلی کا علاج

ٹھنڈے پانی سے نہائیں یا ٹھنڈی گدیاں (ٹھنڈے پانی یا برفاب میں بھگوئے ہوئے کپڑے) استعمال کریں۔

جئی کا آٹا ملے ہوئے ٹھنڈے پانی کی گدیاں بھی کھجلی کم کرتی ہیں۔ جئی کے آٹے کو پانی میں ابال کر کسی باریک کپڑے میں سے گزار لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر اسے استعمال کریں۔ (جئی کی جگہ نشاستہ (Starch) بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔)

اگر کھجلی بہت شدید ہو تو کلورفینی رامائین (Chlorpheniramine) جیسی کوئی دوا (Antihistamine) استعمال کریں۔

بچے کو اپنا جسم کھجلنے سے باز رکھنے کے لیے اس کی انگلیوں کے ناخن بہت چھوٹے تراش کر رکھیں یا اس کے ہاتھوں پر دستانے یا جرابیں چڑھا دیں۔

جلد پر کھجلی یا جلن کا باعث بننے والے پودے اور دیگر اشیا

بچھو بوٹی "ڈسنے والے درخت" زہریلا عشق پیچیاں (Poison Ivy) اور بہت سے دیگر پودے اگر جسم سے چھو جائیں تو جلن یا کھجلی کا باعث بننے والے "ترچھڑ" پیدا ہوتے ہیں۔

بعض کیڑے مکوڑوں اور دیگر کی رطوبتیں اور بال بھی اسی طرح کے ردِ عمل پیدا کر سکتے ہیں۔

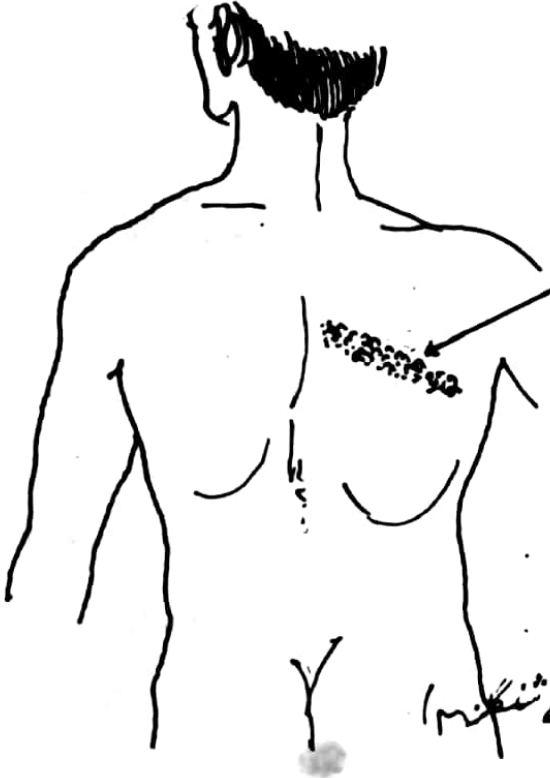
حس حساس لوگوں میں بعض چیزوں کا چھونا یا جلد پر لگنا سرخ سرخ دانوں یا بہتے ہوئے زخموں کا موجب بن سکتا ہے۔ ربڑ کے جوتے، گھڑیوں کے پٹے، کانوں میں ڈالنے والی ادویہ، چہرے پر لگانے والی کریم، عطر اور صابن بھی ایسے مسائل پیدا کر سکتے ہیں۔

علاج

جب حس حساسیت پیدا کرنے والی اشیا جلد کو چھونا بند کر دیں تو یہ تمام مسائل خود بخود ختم ہو جاتے ہیں۔ جئی کے آٹے اور پانی سے بنایا ہوا مرہم کھجلی کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اسپرین اور دیگر حس حساسیت کم کرنے والی ادویات بھی مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔ شدید حالتوں میں آپ کورٹی زون (Cortison) یا کورٹی کو سٹرائیڈ (Cortico Steriod) والا کوئی مرہم استعمال کر سکتے ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

شنگلز / Shingles / ہرپیس زاسٹر / Herpes Zoster

نشانیاں :

دردناک چھالوں کی ایک قطار یا گروہ جو جسم کے ایک پہلو میں بیک وقت نمودار ہو جائیں۔ غالباً شنگلز ہیں۔ یہ عموماً پشت سینے، گردن یا چہرہ پر پائے جاتے ہیں۔ یہ چھالے عموماً دو تین ہفتے تک رہ کر خود بخود غائب ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات چھالوں کے مٹ جانے کے کافی عرصے بعد بھی درد ہوتا رہتا ہے۔ بعض اوقات یہ درد ختم ہو جانے کے بعد پھر لاحق ہو جاتا ہے۔

لاکڑا کاکڑا پیدا کرنے والے شنگلز (ہرپیس) ایک وائرس کے سبب پیدا ہوتے ہیں۔ یہ عموماً اس شخص کو متاثر کرتے ہیں جسے پہلے لاکڑا کاکڑا ہو چکا ہو۔ شنگلز خطرناک نہیں ہے۔ تاہم خصوصاً عمر رسیدہ لوگوں میں یہ بعض اوقات کسی اور زیادہ تشویشناک مرض مثلاً سرطان کی ابتدا ہی نشانی ہو سکتے ہیں۔

علاج

سرخ دانوں کو کپڑوں کی رگڑ سے بچانے کے لیے ان پر نرم نرم سی پٹیاں باندھ دیں۔

درد کے لیے اسپرین کھائیں۔ اس کے لیے جراثیم کش ادویہ بے فائدہ ہیں۔

داد (دھدر) فنگسی عفونت

فنگسی عفونتیں جسم کے کسی بھی حصے پر نمودار ہو سکتی ہیں۔ تاہم بہ اکثر اوقات جسم کے مندرجہ ذیل حصوں پر پائی جاتی ہیں:

کھوپڑی پر (ٹینا داد) — بغیر بالوں کے حصوں پر (داد (دھدر) — پاؤں کی انگلیوں کے درمیان سے بدبو آنا — ٹانگوں کے درمیان

بیشتر فنگسی عفونتیں دائروں کی شکل میں ظاہر ہوتی ہیں۔ ان میں اکثر کھجلی ہوتی ہے۔ سر کی دھدروں سے گول فلس دار دھبے پیدا ہو سکتے ہیں۔ سر کے بال بھی غائب ہو سکتے ہیں۔ اور فنگسی عفونت کی وجہ سے ہاتھوں کی انگلیوں کے ناخن موٹے اور کھردرے ہو جاتے ہیں۔

علاج:

- صابن اور پانی: بعض اوقات متاثرہ حصے کو ہر روز صابن اور پانی سے دھونا ہی کافی ہوتا ہے۔ اگر ممکن ہو تو ہیکسا کلوروفین (Hexachlorophene) ملا صابن استعمال کریں۔
- متاثرہ حصے کو خشک رکھیں۔ نیز اسے ہوا اور دھوپ لگنے کے لیے کھلا چھوڑ دیں۔ زیر جامے اور جرابیں اکثر بدلیں (خصوصاً جب پسینہ آیا ہوا)۔
- گندھک اور چربی سے بنا ہوا مرہم استعمال کریں (ایک حصہ گندھک اور دس

حصے چربی)

● سیلی سائیلک Salicylic Acid یا انڈسائی لینک تیزاب (Undecylenic Acid) ملے مرہم، ہاتھوں اور پاؤں کی انگلیوں اور جھنگاسے کے درمیان کی فنگس سے شفایابی میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔

● کھوپڑی کے شدید داد (دھدر) پھیلی ہوئی فنگسی عفونتوں اور مندرجہ بالا علاجوں سے بھی بہتر نہ ہونے والی عفونتوں کے لیے گریسو فالوِن (Giresofulvin) استعمال کریں۔ اس کی مقدار بالغوں کے لیے روزانہ ایک گرام اور بچوں کے لیے آدھ گرام ہے۔ عفونت کے مکمل علاج کے لیے یہ دو ہفتوں بلکہ مہینوں تک کھانی پڑ سکتی ہے۔

● جب بچہ سن بلوغت (۱۱ سے ۱۴ سال کی عمر) کو پہنچتا ہے تو کھوپڑی کے بہت سے داد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ شدید عفونتوں (جن سے بڑے بڑے اور سوزش زدہ پیپ دار دھبہ پڑ جائیں) کا علاج پانی کی گدیوں سے کرنا چاہیئے۔ چمٹی کی مدد سے عفونت زدہ حصہ پر سے تمام بال نوچ لینا ضروری ہے۔ اگر ممکن ہو تو گریسو فلوِن (Giresofulvin) استعمال کریں۔

فنگسی عفونتوں کی روک تھام کا طریقہ

داد اور دیگر فنگسی عفونتیں متعدی ہیں۔ انہیں ایک بچے سے دوسرے بچے تک پھیلنے سے روکنے کے لیے:

● فنگسی عفونت میں مبتلا بچہ کو دوسروں سے الگ سلائیں۔

● بچوں کو ایک ہی کنگھی نہ استعمال کرنے دیں۔ انہیں ایک دوسرے کے کپڑے بھی استعمال نہ کرنے دیں۔ کسی اور کے کپڑے پہننے سے پہلے انہیں دھو کر صاف ستھرا کر لیا جانا چاہیئے۔

○ عفونت زدہ بچے کا فوراً علاج کریں۔

چہرے اور جسم کے سفید دھبے

واضح اور بغیر ہموار کناروں والے گاڑھے یا ہلکے رنگ کے چھوٹے چھوٹے دھبے، جو اکثر اوقات گردن، سینے یا پشت پر دیکھے جاتے ہیں، ایک فنگسی عفونت کی نشانی ہو سکتے ہیں۔ اس عفونت کو ورسی کلر (Versicolor) کہتے ہیں عموماً اس سے کھجلی نہیں ہوتی اور نہ ہی یہ زیادہ طبی اہمیت رکھتی ہے۔

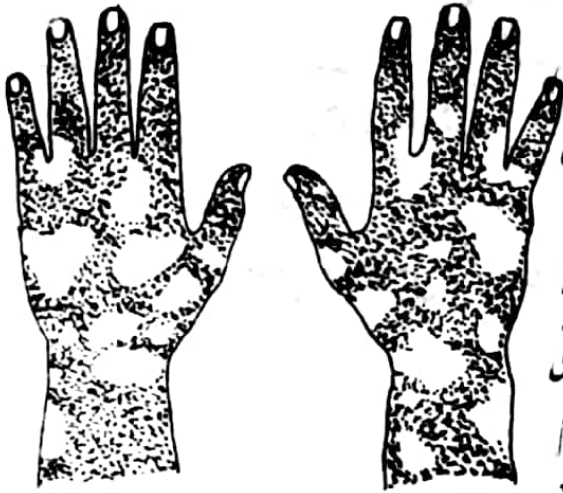
علاج :

○ گندھک اور چربی سے ایک مرہم تیار کریں (ایک حصہ گندھک اور دس حصے چربی) جب تک وہ غائب نہ ہو جائیں یہ مرہم ان دھبوں پر روزانہ لگائیں۔

○ سوڈیم تھیوسلفیٹ Sodium Thiosulphate اس سے بھی زیادہ کارآمد ہے۔ یہ وہ چیز ہے جو فوٹو گرافر لوگ فلم کو صاف کرنے وقت استعمال کرتے ہیں۔ ایک چمچ سوڈیم تھیوسلفیٹ کو ایک گلاس پانی میں حل کر لیں۔ اس محلول کو جلد پر لگا کر پھر جلد کو سرکے میں ڈبوئے ہوئے روئی کے گالے سے رگڑیں۔

○ ان دھبوں کی روک تھام کے لیے اس علاج کو ہر دو ہفتے کے بعد دہرانا ضروری ہے۔

ایک اور قسم کا چھوٹا سفید دھبہ دھوپ میں زیادہ وقت گزارنے والے سانولے رنگ کے بچوں کے گالوں پر ظاہر ہو جاتا ہے۔ ان دھبوں کے کنارے داد کے دھبوں کی نسبت کم واضح ہوتے ہیں۔ یہ دھبے عفونت نہیں ہیں اور نہ ہی یہ کسی اہمیت کے حامل ہیں۔ عموماً بچے کی نشوونما کے ساتھ ساتھ یہ بذات خود غائب ہو جاتے ہیں۔ ان کے لیے کسی علاج کی ضرورت نہیں۔

عام نظریہ کے برعکس، مذکورہ سفید دھبوں میں سے کوئی بھی خون کی کمی (انیمیہ) کی نشانی نہیں ہے۔ یہ دھبے مقوی غذاؤں اور حیاتین سے غائب نہیں ہوں گے۔ اگر دھبے صرف رخساروں پر ہی ہوں تو ان کے لیے کوئی علاج درکار نہیں ہوتا۔

پھل بہری (جلد پر سفید دھبے)

بعض لوگوں کی جلد کے کچھ حصوں کا قدرتی رنگ غائب ہو جاتا ہے۔ جس سے سفید دھبے ظاہر ہوتے ہیں۔ یہ عموماً ہاتھوں، پاؤں، چہرے اور جسم کے بالائی حصے پر پائے جاتے ہیں۔ قدرتی رنگ کا یوں ضائع ہو جانا پھل بہری کہلاتا ہے تاہم یہ کوئی مرض نہیں۔ یہ ایسے ہی ہے جیسے عمر رسیدہ لوگوں کے بال سفید ہو جاتے ہیں۔ اس کے لیے کوئی علاج مفید نہیں ہوتا ہے اور نہ ہی کسی علاج کی ضرورت ہے۔ تاہم سفید جلد کو کپڑوں یا زنک آکسائیڈ Zinc Oxide کے مرہم کی مدد سے تیز دھوپ سے محفوظ رکھا جانا چاہیے۔

جلد پر سفید دھبوں کی دیگر وجوہات

بعض اور بیماریوں کی وجہ سے بھی جسم پر ایسے سفید دھبے پیدا ہو جاتے ہیں جو پھل بہری کی طرح نظر آتے ہیں۔

کوئی بھی سفید دھبہ جس میں سوئی چبھونے سے درد محسوس نہ ہو جذام کی نشانی ہو سکتا ہے۔

بعض فنگسی عفونتیں بھی سفید دھبوں کا باعث بنتی ہیں۔

نقابِ حمل

حمل کے دوران بہت سی خواتین کے چہرے، چھاتیوں اور شکم کے درمیانی حصے پر گاڑھے زیتون رنگ کے دھبے پڑ جاتے ہیں۔ بعض اوقات یہ دھبے بچہ جننے کے بعد غائب ہو جاتے ہیں اور بعض اوقات نہیں ہوتے۔

یہ نشان بعض اوقات مانع حمل گولیاں استعمال کرنے والی خواتین کے جسم پر بھی ظاہر ہو جاتے ہیں۔ وہ بالکل تندرست ہیں اور یہ کسی بیماری کی نشانی نہیں ہے یہ نشان کسی قسم کی کمزوری کی وجہ سے بھی پیدا نہیں ہوتے۔ لہٰذا کسی قسم کے علاج کی ضرورت نہیں۔

پلیگرا (جلدی مرض) (Pellagra) اور سوئے تغذیہ کے دیگر مسائل

پلیگرا بھی سوئے تغذیہ (ناقص غذائیت) کی ایک قسم ہے۔ جو جلد اور بعض اوقات نظام انہضام اور اعصابی نظام کو متاثر کرتی ہے۔ جہاں لوگ، مکئی جیسی نشاستے دار خوراکیں بہت زیادہ کھاتے اور لوبیہ، گوشت، انڈے، سبزیاں اور دیگر تن ساز اور حفاظتی خوراکیں کافی مقدار میں نہ کھاتے ہوں وہاں پلیگرا بہت عام ہوتا ہے۔

سوئے تغذیہ کی جلدی نشانیاں۔

پیلیگرا میں مبتلا بالغ اشخاص کی جلد خشک اور پھٹی ہوئی ہوتی ہے جو دھوپ لگنے سے یوں اترتی ہے گویا کہ جھلس گئی ہو۔ خصوصاً

بازوؤں پر

گردن کے درمیانی حصہ پر

ٹانگوں کے پچھلے حصوں پر

ناقص غذائیت یافتہ بچوں کی ٹانگوں (اور بعض اوقات بازوؤں) کی جلد پر رگڑوں کی طرح کے سیاہ دھبے پڑ جاتے ہیں یا ایسے زخم ہو جاتے ہیں جن پر سے جلد اترتی ہو۔ اس کے علاوہ شاید ان کے پاؤں بھی سوجے ہوتے ہوں۔

یہ حالتیں اکثر سوءِ تغذیہ کی دیگر نشانیوں کے ساتھ ظاہر ہوتی ہیں۔

سوءِ تغذیہ کی دیگر نشانیاں:

- سوجا ہوا شکم
- باچھوں پر زخم
- وزن نہ بڑھنا
- بھوک کی کمی
- کمزوری
- دکھتی ہوئی سرخ زبان

علاج:

غذائیت سے بھرپور خوراک کھانے سے پلیگرا ٹھیک ہو جاتا ہے۔ مریض کو روزانہ لوبیہ، دالیں، مونگ پھلیاں، مرغ، مچھلی، انڈے یا پنیر کھانا چاہیے۔ جب بھی ہو سکے

مکئی کی بجائے گندم استعمال کریں۔ سالم گندم قابل ترجیح ہے۔ آٹے میں سے سوجی اور میدہ نہیں نکالنا چاہیئے۔

شدید پلیگرے اور سؤ تغذیہ کی چند دیگر اقسام کے لیے حیاتین کا استعمال مفید ثابت ہو سکتا ہے لیکن اچھی خوراک زیادہ ضروری ہے۔ آپ حیاتین کا نسخہ بھی استعمال کریں۔ اس میں حیاتین بی (خصوصاً نیاسن) وافر مقدار میں پائے جانے چاہییں۔

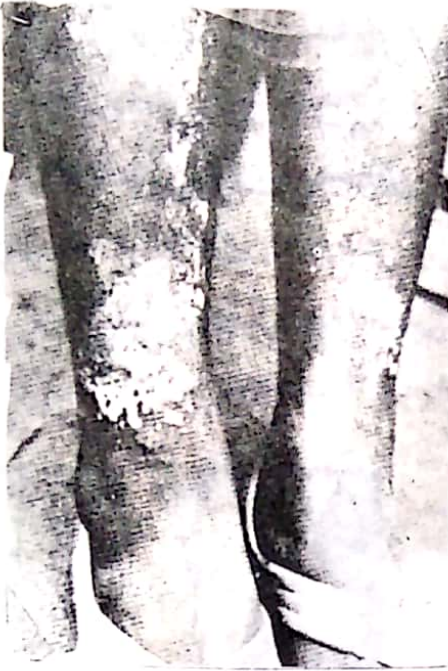
یہ لڑکا اچھی خوراک کھانی شروع کرنے سے پہلے →

اور بعد میں ←

اس لڑکے کی ٹانگوں اور پاؤں پر سوجن اور سیاہ دھبے سؤ تغذیہ کا نتیجہ ہیں۔
یہ لحمیات اور حیاتین سے بھرپور خوراکوں کی بجائے زیادہ تر مکئی کھایا کرتا تھا۔

مکئی کے ساتھ ساتھ لوبیہ اور انڈے کھانا شروع کرنے کے ایک ہفتہ بعد سوجن دور ہو گئی اور دھبے بھی تقریباً غائب ہو گئے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اس عورت کی ٹانگوں پر جلی ہوئی جلد "پلیگرا" کی ایک نشانی ہے۔ یہ اچھی خوراک نہ کھانے کا نتیجہ ہے۔

اس عورت کی ٹانگوں پر سفید دھبے ایک متعدی مرض پنٹا (Pinta) کا نتیجہ ہیں۔

مسے (وروسے Verrucae)

اکثر مسے (خصوصاً بچوں میں پائے جانے والے) تین سے پانچ سال تک رہتے ہیں۔ اس کے بعد بذات خود غائب ہو جاتے ہیں۔ پاؤں کے تلوے پر چپٹے اور دردناک مسے نما دھبے اکثر کفِ پا کے مسے یا "چنڈیاں" ہوتی ہیں۔

علاج:

- اکثر گھریلو علاج ان کے لیے مفید ثابت ہوتے ہیں۔ تاہم تیز تیزاب اور زہریلے پودے استعمال نہ کریں کیونکہ ان کے پیدا کردہ زخم مسوں سے بھی بدتر ہو سکتے ہیں۔
- کفِ پا کے دردناک مسوں کا علاج کارکنِ صحت کر سکتا ہے۔

چنڈیاں

چنڈی جلد کے سخت اور موٹے حصے کو کہتے ہیں۔ چنڈیاں تب پڑتی ہیں جب جوتے یا چپلیں جلد کو یا پاؤں کی ایک انگلی دوسری انگلی کو دباتی ہے۔ چنڈیاں دردناک ہوسکتی ہیں۔

علاج :

- ایسے جوتے اور چپلیں پہنیں جو چنڈیوں پر دباؤ نہ ڈالیں۔
- چنڈیوں کے درد کو کم کرنے کے لیے مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں:

۱۔ پاؤں پندرہ منٹ تک گرم پانی میں ڈبوئیں۔ ۲۔ چنڈیوں کو خاص ریتی سے رگڑ کر پتلا کریں۔

پھنسیاں اور کیل (مہاسے)

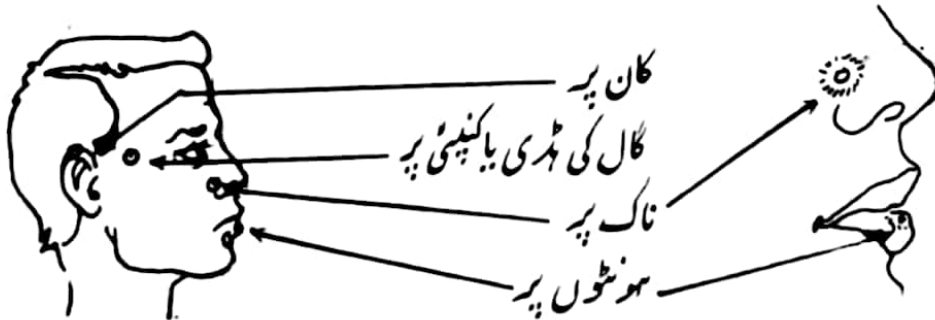
بعض اوقات نوجوانوں کے چہرے، سینے یا پشت پر پھنسیاں سی نکل آتی ہیں خصوصاً اگر ان کی جلد میں تیل کی مقدار بہت زیادہ ہو۔ ان چھوٹی چھوٹی سفید اور

پیپ دار پھنسیوں کو کیل کہتے ہیں - ان ہی پر گرد کے کالے منہ (مہاسے) بن جاتے ہیں۔ بعض اوقات یہ بہت بڑے ہو کر دکھتے ہیں۔

علاج:

- چہرہ کو دن میں دو بارہ صابن اور گرم پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔
- دھوپ بھی پھنسیوں کو ٹھیک کرنے میں مدد دیتی ہے۔ جسم کے متاثرہ حصہ پر دھوپ پڑنے دیں۔
- اچھی خوراک کھائیں۔ وافر مقدار میں پانی پئیں اور کافی سوئیں۔
- الکوحل (Alcohol) میں تھوڑی سی گندھک (Sulfur) ڈال کر اس آمیزے کو سونے سے پہلے چہرے پر لگائیں (دس حصے الکوحل اور ایک حصہ گندھک)۔
- پیپ کی تھیلیوں یا گلٹیوں جیسی تشویشناک حالتوں کے لیے، اگر مندرجہ بالا علاجوں سے فائدہ نہ ہو تو ٹیٹرا سائیکلین مددگار ثابت ہو سکتی ہے۔ پہلے تین دن کے لیے روزانہ چار بار ایک کیپسول اور پھر روزانہ دو کیپسول کھائیں۔ ہو سکتا ہے کہ روزانہ ایک یا دو کیپسول کھانے کا عمل آپ کو مہینوں تک جاری رکھنا پڑے۔

جلد کا سرطان

یہ نرم اور ملائم جلد کے ان لوگوں میں پایا جاتا ہے جو زیادہ وقت دھوپ میں گزارتے ہیں - یہ عموماً جسم کے ان حصوں پر ظاہر ہوتا ہے جہاں دھوپ بڑی شدت کی پڑتی ہو خصوصاً:

جلد کا سرطان بہت سی شکلیں اختیار کر سکتا ہے - یہ عموماً ایک چھوٹے سے موتی کے رنگ کے دائرے کی صورت میں شروع ہوتا ہے - اس کے درمیان میں ایک سوراخ

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہوتا ہے اور یہ آہستہ آہستہ بڑھتا رہتا ہے۔

اگر وقت پر علاج کردیا جائے تو جلد کے زیادہ تر سرطان خطرناک نہیں ہوتے۔ ان کو نکالنے کے لیے جراحی کی ضرورت پڑتی ہے۔ اگر آپ کے جسم پر کوئی پرانا زخم ہو جس کے جلدی سرطان ہونے کا آپ کو شبہ ہو تو کسی کارکن صحت کو ملیں۔

جلد کے سرطان کی روک تھام کے لیے نرم اور ملائم جلد والے لوگوں کو دھوپ سے بچنا اور ہمیشہ ٹوپی پہننی چاہیئے۔ جو لوگ جلد کے سرطان میں مبتلا رہ چکے ہوں، اگر انہیں دھوپ میں کام کرنا پڑے تو وہ اپنی جلد کی حفاظت کے لیے خاص قسم کی کریمیں خرید سکتے ہیں۔

زنک آکسائیڈ (Zinc Oxide) کا مرہم سستا اور کارآمد ہے۔

جلد یا لمفائی گلٹیوں کی تپ دق

پھیپھڑوں کی تپ دق پیدا کرنے والا جرثومہ بعض اوقات جلد کو بھی متاثر کرتا ہے۔

یہ:

شکل بگاڑتا پرانے زخموں کے جلدی ناسور یا بڑے بڑے مسے دھبے

پیدا کرتا ہے۔ ان زخموں میں درد نہیں ہوتا۔

بالعموم جلد کی تپ دق آہستہ آہستہ نشوونما پاتی ہے جو بہت لمبے عرصے تک رہتی ہے۔ نیز یہ مہینوں یا سالوں کے وقفوں کے بعد آتی ہے۔

تپ دق بعض اوقات لمفائی گلٹیوں میں عفونت پیدا کر دیتی ہے۔ یہ عموماً گردن یا ہنسلی کی ہڈی کے پیچھے کے حصے اور کندھے کے درمیانی حصے میں پیدا ہوتی ہے۔

گلٹیاں بڑی ہوکر پھٹ جاتی ہیں جن میں سے پیپ نکلتی ہے۔ کچھ وقت تک یہ بالکل بند ہو جاتی ہیں اور پھر کھل جاتی ہیں اور ان میں سے پیپ نکلتی ہے۔ عموماً یہ دردناک نہیں ہوتیں۔

علاج:

پرانے زخم، ناسور اور سوجی ہوئی لمفاوی گلٹیاں کی صورت میں طبی مشورہ حاصل کرنا بہترین عمل ہے۔ اس کا سبب معلوم کرنے کے لیے معائنوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ جلد کی تپ دق کا علاج بھی پھیپھڑوں کی تپ دق کی طرح ہی کیا جاتا ہے۔ عفونت کو دوبارہ لاحق ہونے سے روکنے کے لیے جلد کے بظاہر ٹھیک ہو جانے کے بعد بھی کئی مہینوں تک ادویہ کا باقاعدہ استعمال جاری رکھنا چاہیئے۔

سرخ باد

یہ جلد کی بہت دردناک اور شدید عفونت ہے۔ اس سے ایک باریک کناری والا، سوجا ہوا، گرم اور سرخ دھبہ بن جاتا ہے۔ یہ اکثر اوقات چہرے پر ناک کے کنارے سے شروع ہوتا ہے۔ اس سے عموماً لمفاوی گلٹیاں سوج جاتی ہیں، بخار چڑھ جاتا ہے اور کپکپی لگ جاتی ہے۔

علاج:

جتنی جلدی ممکن ہو علاج شروع کردیں۔ کوئی جراثیم کش دوا استعمال کریں۔ پنسلین کی گولیاں چار لاکھ اکائیاں، دن میں چار بار۔ تشویشناک حالتوں میں پروکین (Procaine) پنسلین کے ٹیکے، روزانہ آٹھ لاکھ اکائیاں۔ عفونت کی تمام نشانیاں ختم ہو جانے کے بعد جراثیم کش دوا کو دو دن تک استعمال کرتے رہیں۔ اس کے علاوہ درد کے لیے گرم

جہاں ڈاکٹر نہیں

پانی میں بھگوئی ہوئی کپڑے کی گدیاں اور اسپرین استعمال کریں۔

نسیج (Gangrene)

یہ زخم کی نہایت خطرناک عفونت ہے اس میں بدبودار سرمئی یا بھورے رنگ کا مائع پیدا ہوجاتا ہے۔ زخم کے چوگرد جلد میں چھالے پیدا ہوجاتے ہیں۔ نیز گوشت میں ہوا کے بلبلے ہوتے ہیں۔ زخم لگنے کے بعد چھ گھنٹے سے لے کر تین دن بعد تک یہ عفونت شروع ہوجاتی ہے۔ یہ بہت جلد بدتر ہوتی جاتی ہے اور بڑی تیزی سے پھیلتی ہے۔ اگر علاج نہ کیا جائے تو مریض چند دن میں مرجاتا ہے۔

علاج :

- جس قدر بھی ممکن ہو زخم کو چوڑا (کشادہ) کرکے اسے دھوئیں۔ اس میں سے مردہ اور نقصان رسیدہ گوشت نکال دیں۔ اگر ممکن ہو تو ہر دو گھنٹے بعد زخم کو ہائیڈروجن پراکسائڈ (Hydrogen Peroxide) سے اچھی طرح دھوئیں۔
- ہر تین گھنٹوں کے بعد پنسلین (اگر ممکن ہو تو قلمی) کی ۱۰۰۰۰۰۰ (دس لاکھ) اکائیوں کے ٹیکے لگائیں۔
- زخم کو کھلا چھوڑ دیں تاکہ اسے ہوا لگتی رہے۔
- طبی امداد حاصل کریں۔

ناقص دوران خون کے باعث جلدی ناسور

جلدی ناسوروں اور بڑے بڑے اور کھلے زخموں کی بہت سی وجوہات ہیں۔ تاہم عمر رسیدہ لوگوں، خصوصاً عورتوں کے ٹخنوں پر موٹی اور پھولی ہوئی وریدوں کے ساتھ پرانے ناسور عموماً ناقص دوران خون کے سبب پیدا ہوتے ہیں۔ ٹانگوں میں خون کافی تیزی سے نہیں چلتا۔ ایسے ناسور بہت بڑے ہو سکتے ہیں۔ ناسور کے

گرد جلد سیاہ، نیلی، چمکدار اور بہت پتلی ہو جاتی ہے۔ اکثر اوقات پاؤں سوج جاتا ہے۔

علاج

- ناسور بہت آہستہ آہستہ ٹھیک ہوتے ہیں اور وہ بھی صرف اسی صورت میں جب بہت احتیاط برتی جائے۔ سب سے ضروری بات یہ ہے کہ پاؤں کو اونچا رکھیں۔ پاؤں تکیوں پر رکھ کر سوئیں۔ دن کے وقت پندرہ یا بیس منٹ تک پاؤں اونچا کر کے آرام کریں۔ چلنے سے دوران خون بہتر ہو جاتا ہے۔ ایک جگہ کھڑا رہنا اور پاؤں لٹکا کر بیٹھنا نقصان دہ ہے۔
- ناسور پر گرم ہلکے نمکین پانی کی گدیاں رکھیں۔ ایک لیٹر پانی میں ایک چھوٹا چمچ نمک ڈالیں۔ زخم کو مطہر ململ یا کپڑے کے کسی صاف ٹکڑے سے ڈھانپ کر رکھیں۔ اسے صاف رکھیں!
- موٹی اور پھولی ہوئی وریدوں کو لچکدار موزوں یا پٹیوں سے سہارا دیں۔ ناسور کے ٹھیک ہو جانے کے بعد بھی انہیں استعمال کرنا اور پاؤں اوپر کرنا جاری رکھیں۔ زخم کے نازک حصہ کو رگڑ سے بچانے میں بہت احتیاط برتیں۔

> جلدی ناسوروں کی روک تھام کریں۔ پھولی ہوئی وریدوں کا جلد علاج کریں۔

بستر کے زخم (Bed sores)

یہ کھلے اور پرانے زخم ان لوگوں میں پائے جاتے ہیں جو اتنے بیمار ہوں کہ بستر میں
جہاں ڈاکٹر نہیں

کروٹ بھی نہ بدل سکیں۔ یہ خصوصاً بوڑھے، کمزور اور دبلے پتلے لوگوں کو ہوتے ہیں۔ یہ زخم جسم کی ان جگہوں پر بنتے ہیں جہاں ہڈیاں جلد کو بستر پر دبائے رکھتی ہیں۔ اس لیے یہ عموماً چوتڑوں، کوہنیوں اور پاؤں کو متاثر کرتے ہیں۔

بستر کے زخموں کی روک تھام کا طریقہ

- ○ ہر گھنٹے کے بعد مریض کا پانسہ پلٹیں۔ چہرہ اوپر کریں، چہرہ نیچے کریں یا ایک طرف سے دوسری طرف پھیریں۔
- ○ مریض کو ہر روز نہلا کر اس کی جلد پر بچوں کے جسم پر لگانے والا تیل ملیں۔
- ○ نرم چادریں اور گدیاں استعمال کریں۔ بستر کو روزانہ اور ہر بار جب وہ پیشاب، پاخانہ یا قے سے گندہ ہو جائے، بدلیں۔
- ○ مریض کے نیچے گدیاں اس طرح رکھیں کہ ہڈیوں والے حصے کم سے کم رگڑ کھائیں۔

- ○ مریض کو بہترین خوراک کھلائیں۔ اگر وہ اچھی طرح نہ کھائے تو زائد حیاتین مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔
- ○ پرانے اور شدید مرض میں مبتلا بچے کو اکثر ماں کی گود میں رکھا جانا چاہیئے۔

علاج :

- مندرجہ بالا تمام ہدایات پر عمل کریں۔
- زخموں کو تھوڑا سا نمک یا ہائیڈروجن پر آکسائیڈ ملے ہوئے ابلے پانی سے دھوئیں۔

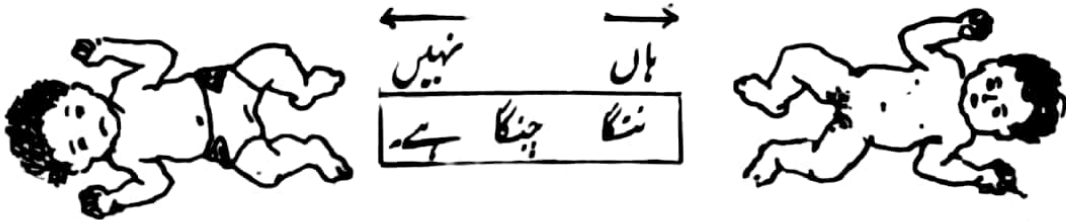
انہیں ململ کی صاف پٹیوں سے ڈھانپ کر رکھیں۔

ننھے بچوں کے جلدی مسائل

لنگوٹ (کلوٹ) ننھے دانے

ننھے بچے کی ٹانگوں یا چوتڑوں کے درمیان سرخ دھبے، کلوٹ یا بستر میں پیشاب کر دینے کی وجہ سے پیدا ہو سکتے ہیں۔ جب بچہ پیشاب کرے اور گیلا لنگوٹ یا بستر تبدیل نہ کیا جائے تو جسم اور کپڑے کی مسلسل رگڑ سے یہ سرخ دانے سے پیدا ہوتے ہیں۔

علاج :

- بچے کو روزانہ نیم گرم پانی اور صابن سے نہلائیں۔
- لنگوٹ دانوں کی روک تھام کرنے کے لیے بچہ کو ننگا اور لنگوٹ کے بغیر رکھا جانا چاہیئے۔ نیز اسے باہر دھوپ میں تھوڑی دیر تک بھی لے جانا چاہیئے۔

- اگر لنگوٹ استعمال کیے جاتے ہیں تو انہیں اکثر بدلتے رہیں۔ لنگوٹوں کو دھونے کے بعد انہیں تھوڑا سا سرکہ ملے ہوئے پانی میں کھنگال لیں۔

سرخ دانوں کے ختم ہو جانے کے بعد ہی پاؤڈر استعمال کریں۔

سِکری

سِکری ایک چکنی اور پیلی سی سطح کا نام ہے جو چھوٹے بچے کی کھوپڑی پر بن جاتی ہے۔ اس حالت میں عموماً جلد سرخ اور تکلیف دہ ہوتی ہے۔ سکری عموماً بچہ کو گندہ رکھنے یا اس کے سر کو ڈھانپ کر رکھنے کا نتیجہ ہوتی ہے۔

علاج:

- بچے کے سر کو روزانہ اچھے صابن سے دھوئیں۔
- ساری سکری اور کھرنڈوں کو نرمی سے اتار دیں۔ فلس اور کھرنڈ اتارنے کے لیے پہلے سر کو نیم گرم پانی میں بھگوئے ہوئے تولیے سے لپیٹ دیں۔
- بچہ کے سر کو ہوا اور دھوپ لگنے کے لیے کھلا رکھیں۔

نہیں

ہاں

چھوٹے بچہ کا سر ٹوپی یا کپڑے سے ڈھانپ کر نہ رکھیں اس کا سر ننگا رہنے دیں۔

- اگر عفونت کی نشانیاں نظر آئیں تو وہی علاج کریں جو آپ ایمپی ٹیگو کا کریں گے۔

چنبل

نشانیاں

○ چھوٹے بچوں کے گالوں یا بعض اوقات بازوؤں اور ہاتھوں پر ایک سرخ دھبہ یا سرخبادہ (سرخ سرخ دانے) ہو جاتا ہے۔ یہ سرخبادہ چھوٹے چھوٹے زخموں یا چھالوں پر

مشتمل ہوتا ہے۔ ان میں سے رقیق مادہ رستا رہتا ہے۔

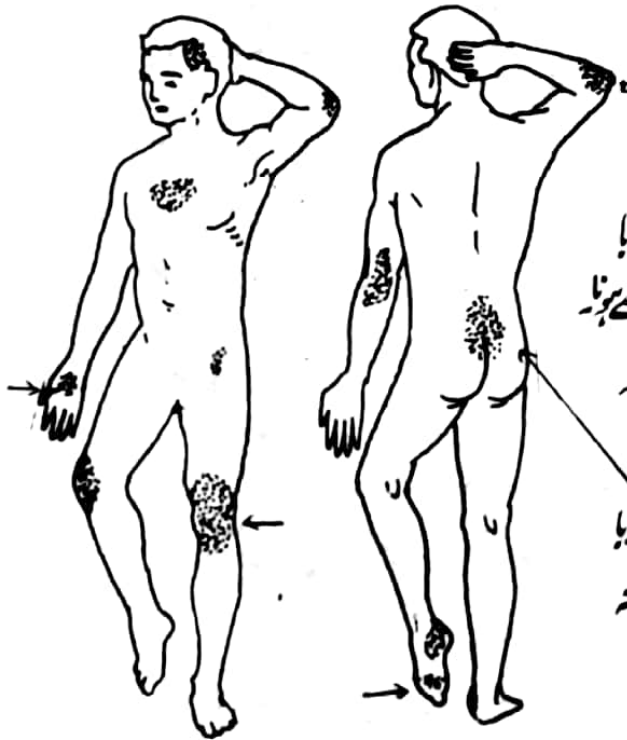
- نوجوانوں اور بالغوں میں چنبل عموماً نسبتاً خشک ہوتی ہے۔ نیز یہ عموماً گھٹنوں کے پیچھے اور کہنیوں کے اندرونی حصوں میں پائی جاتی ہے۔
- یہ عفونت کی بجائے بیش حساسی رد عمل کی طرح شروع ہوتی ہے۔

علاج

- سرخبادہ (سرخ دانوں) پر ٹھنڈے پانی میں بھگوئی ہوئی گدیاں رکھیں۔
- اگر عفونت کی نشانیاں پیدا ہو جائیں تو امپی ٹائیگو کی طرح علاج کریں۔
- دھبوں پر دھوپ پڑنے دیں۔

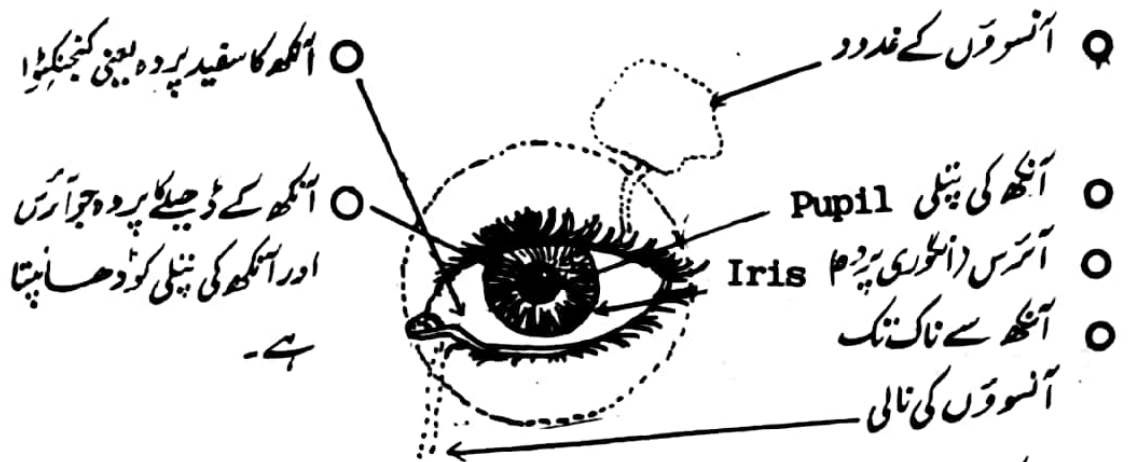
مشکل حالت میں کارٹی زون (Cortisone) یا کارٹیکوسٹرائیڈ کریم (Cortico Steroid Cream) استعمال کریں۔

سوراسس (Psoriasis) ایک قسم کی کھجلی

نشانیاں

- سفید یا چاندی کے رنگ کے فلسوں (چھلکوں) سے ڈھنپے ہوئے، سرخ، نیلی یا سرمئی جلد پر موٹے کھردرے (غیر ہموار) دھبے ہونا۔ یہ دھبے سب سے زیادہ ان حصوں پر نمودار ہوتے ہیں جو تصویریں دکھائے گئے ہیں۔
- یہ حالت عموماً بہت دیر تک رہتی ہے یا بار بار آتی رہتی ہے۔ یہ عفونت نہیں اور نہ ہی خطرناک ہے۔

علاج

متاثرہ جلد کو دھوپ لگنے کے لیے کھلا رکھنا عموماً کارآمد ثابت ہوتا ہے۔
سمندر کے پانی میں نہانا بھی بعض اوقات باعث مدد ثابت ہوتا ہے۔
کارٹیکو سٹرائیڈز یا ٹار ملے ہوئے مرہم مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔
شدید حالتوں میں طبی مشورہ حاصل کریں۔

باب ۱۶

آنکھیں

خطرے کی نشانیاں

آنکھیں بہت نازک اعضا ہیں ۔ اس لیے ان کی حفاظت از حد ضروری ہے ۔ اگر مندرجہ ذیل خطرے کی نشانیوں میں سے کوئی ایک بھی ظاہر ہو جائے تو فوراً طبی امداد حاصل کریں۔

۱ ۔ کوئی زخم جو آنکھ کے ڈھیلے کو چیر دے

۲ ۔ آنکھ کے ڈھیلے کے بیرونی پردہ پر دردناک اور سرمئی رنگت کا نشان، اسکے چوگرد کا حصہ سرخ ہو جاتا ہے ۔ اسے ڈھیلے کے بیرونی پردہ کا ناسور کہتے ہیں۔

۔ آنکھ میں بہت سخت درد (غالباً انگوری پردے کا ورم یا سبز موتیا (دھند))

۴۔ آنکھ یا سر درد کے دوران آنکھ کی پتلیوں کے سائز میں فرق۔

آنکھوں کی پتلیوں کے سائز میں فرق دماغ کی چوٹ، صدمہ، آنکھ کی چوٹ، سبز موتیا (دھند) یا انگوری پردے کے ورم کی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ بعض لوگوں کی

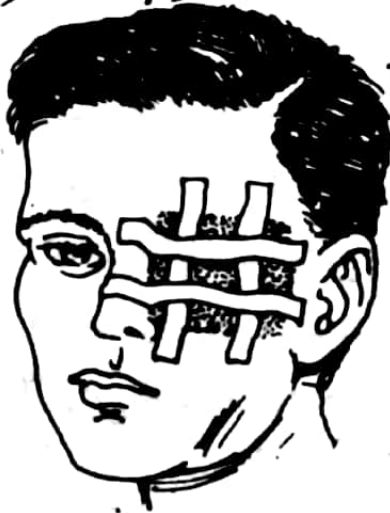
آنکھوں کی پتلیوں کے سائز کے فرق کی کوئی وجہ نہیں ہوتی۔

۶۔ آنکھ کی کوئی عفونت یا سوزش جو جراثیم کش مرہم کے استعمال کے باوجود پانچ چھ دن میں بہتر نہ ہو۔

آنکھ پر چوٹ آنا

آنکھ کے ڈھیلے کا ہر زخم اور چوٹ خطرناک ہے کیونکہ اس سے بینائی متاثر ہو سکتی ہے۔ اگر مناسب علاج نہ کیا جائے تو ڈھیلے کے بیرونی پردہ کے چھوٹے چھوٹے زخم بھی عفونت زدہ ہو کر بینائی کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔

اگر آنکھ کے ڈھیلے کا زخم بیرونی سفید سطح سے نیچے کی کالی سطح تک پہنچ جائے تو یہ خصوصاً خطرناک ہے۔

اگر گھونسے وغیرہ کی وجہ سے آنکھ کا ڈھیلا خون سے بھر جائے تو آنکھ سخت خطرے میں ہے۔ اگر زخم آنے کے چند روز بعد درد اچانک شدت اختیار کر جائے تو خطرہ خصوصاً بڑا ہے کیونکہ بہ غالباً سبز موتیا (دھند) ہے۔

علاج

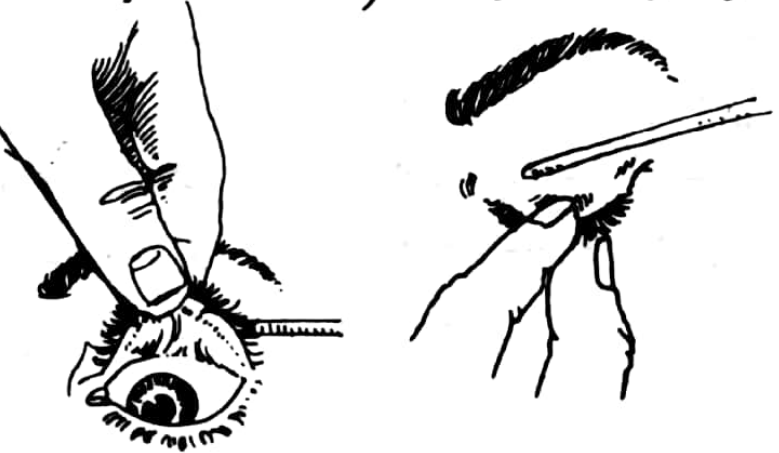
- اگر کوئی شخص مجروح آنکھ سے بھی اچھی طرح دیکھ سکے تو آنکھ میں جراثیم کش مرہم ڈال کر اسے نرم موٹی پٹی سے ڈھانپ دیں۔ اگر آنکھ ایک یا

دو دن میں بہتر نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

- اگر کوئی شخص مجروح آنکھ سے اچھی طرح دیکھ نہ سکے، زخم گہرا ہو یا ڈھیلے کے پردے کے پیچھے آنکھ میں خون ہو تو آنکھ کو صاف پٹی سے ڈھانپ دیں اور فوراً طبی امداد حاصل کریں۔
- آنکھ میں سختی سے کھُبے ہوئے کانٹے اور "چھلتر" وغیرہ نکالنے کی کوشش نہ کریں۔ طبی امداد حاصل کریں۔

آنکھ میں سے گرد و غبار کے ذرّے کو نکالنے کا طریقہ

آنکھ میں سے گرد یا ریت کے ذرے کو نکالنے کے لیے آنکھ میں وافر مقدار میں پانی ڈالیں۔ اس غرض سے کسی صاف کپڑے یا بھیگی ہوئی روئی کے کونے کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔

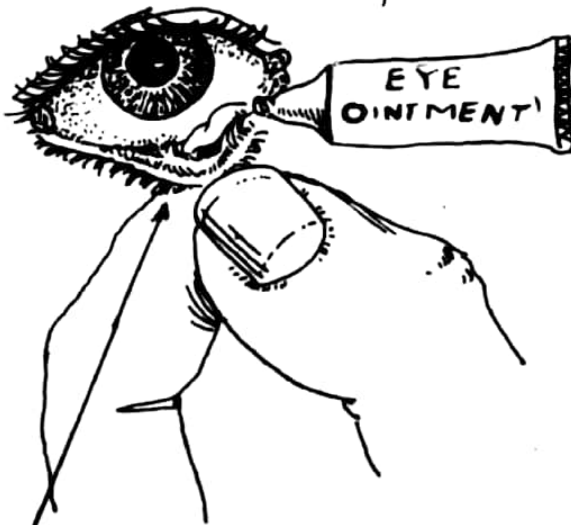
اگر گرد کا ذرہ بالائی پلک کے نیچے ہو تو پلک کو کسی چھوٹی سی ڈنڈی سے اوپر موڑ لیں۔ یوں ذرہ آسانی سے نظر آسکے گا۔ عموماً ذرہ پلک کے کنارے کے قریب چھوٹی جھری میں ہوتا ہے۔ اسے صاف کپڑے کے کونے سے نکالیں۔

- اگر ذرہ آسانی سے باہر نہ نکلے تو آنکھوں کا جراثیم کش مرہم استعمال کریں۔
- آنکھ کو پٹی سے ڈھانپ دیں۔
- طبی امداد حاصل کریں۔

سرخ اور دُکھتی آنکھوں کے فرق فرق اسباب

آنکھوں کی لالی اور درد کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ مندرجہ ذیل چارٹ آنکھوں کے اس مسئلے کا سبب معلوم کرنے میں مفید ثابت ہو گا۔

آنکھ میں بیرونی اشیاء (گرد کے ذرے وغیرہ)	عموماً ایک آنکھ ہی متاثر ہوتی ہے ○ آنکھ سرخ ہو جاتی ہے۔ ○ آنکھ میں درد ہوتا ہے۔
جلنیں یا نقصان دہ مائعات	ایک یا دونوں آنکھیں متاثر ہو سکتی ہیں۔ ○ آنکھ کی لالی ○ درد
○ "لال آنکھ" رمد (یعنی آشوب چشم) ○ نزلے، زکام کا بخار جو اگست اور ستمبر میں گھاس پات کے سڑنے سے آجاتا ہے یعنی ہیش حساسی رمد۔ ○ ککرے ○ خسرہ	اس سے عموماً دونوں آنکھیں متاثر ہوتی ہیں۔ ایک آنکھ سے شروع ہو سکتا ہے یا ایک آنکھ کی حالت دوسری کی نسبت بدتر ہو سکتی ہے عموماً بیرونی کناروں پر سرخی بہت زیادہ ہوتی ہے۔ جلن اور درد کا معمولی سا احساس ہوتا ہے

سرخ اور دردناک آنکھ کے مناسب علاج کا انحصار عموماً سبب معلوم کرنے پر منحصر ہوتا ہے۔ اس کی وجہ کا تعین کرنے سے پہلے تمام نشانیوں کو غور سے دیکھیں۔

سرخ آنکھ (رمد یعنی آشوبِ چشم)

یہ عفونت ایک یا دونوں آنکھیں میں سرخی، پیپ، اور ہلکی سی جلن کا باعث بنتی ہے۔ سوتے وقت پلکیں اکثر جڑ جاتی ہیں۔

EYE OINTMENT

علاج

سب سے پہلے پانی میں بھگوتے ہوئے صاف کپڑے سے آنکھوں کی پیپ صاف کریں۔ پھر آنکھ میں آنکھوں کا جراثیم کش مرہم ڈالیں۔ نیچے والی پلک کو نیچے کھینچ کر اس کے اندر اس طرح تھوڑا سا مرہم ڈالیں۔ آنکھ کے باہر مرہم لگانے سے کچھ فائدہ نہیں ہوگا۔

روک تھام

رمد یعنی آشوب چشم نہایت متعدی مرض ہے کیونکہ عفونت ایک شخص سے

دوسرے شخص کو بآسانی لگ جاتی ہے۔ سرخ آنکھوں والے بچے کو دوسرے بچوں کے ساتھ کھیلنے، سونے اور ان کا تولیہ استعمال کرنے کی اجازت نہ دیں۔ آنکھوں کو چھونے کے بعد ہاتھ دھوئیں۔

ککرے (Trachoma)

- ککرے رمد کی پرانی قسم ہے جو آہستہ آہستہ بدتر ہوتی جاتی ہے۔
- یہ مہینوں یا سالوں تک بھی لاحق رہ سکتے ہیں۔ اگر ان کا علاج ابتدا ہی میں نہ کیا جائے تو یہ بعض اوقات نابینا پن کا باعث بن جاتے ہیں۔ یہ مرض چھونے اور مکھیوں سے پھیلتا ہے۔ عموماً غریب اور بہت قریب قریب رہنے والے لوگوں میں یہ مرض عام پایا جاتا ہے۔

نشانیاں

- عام رمد کی طرح ککروں کی بھی ابتدائی نشانیاں دو ہیں۔
(۱)۔ آنکھوں کی لالی (۲) آنکھوں میں سے پانی بہنا
- ایک مہینے یا اس سے کچھ دیر بعد، بالائی پپوٹوں کے اندر سرخی مائل رنگ کے چھوٹے چھوٹے چھالے سے بن جاتے ہیں۔ انہیں پلک اوپر اٹھاکر دیکھا جاسکتا ہے۔
- آنکھ کے سفید حصہ میں معمولی سا ورم آجاتا ہے۔
- بہت غور سے یا چھوٹی چیزوں کو بڑا کر کے دیکھنے والے شیشے کی مدد سے دیکھنے پر پردے کا بالائی کنارہ سرمئی رنگ کا نظر آتا ہے کیونکہ اس میں خون کی بہت سی نئی نالیاں ہیں۔
- مذکورہ بالا چھوٹے چھوٹے چھالوں اور خون کی نئی نالیوں کی اکٹھی موجودگی تقریباً یقینی طور پر ککروں کی نشانی ہوتی ہے۔

○ چند سالوں کے بعد چھالے زخم کے سفید سفید نشان چھوڑ کر غائب ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ (پچھلے صفحہ پر تیر کا نشان دیکھیں)

ان نشانوں کی وجہ سے آنکھوں کے پپوٹے موٹے ہو جاتے ہیں اور مکمل طور پر کھل بھی نہیں سکتے۔

یا ان کی وجہ سے ابرو نیچے آنکھ میں کھنچ آتے ہیں۔ یوں ابروں کا ڈھیلے کے بیرونی پردہ پر رگڑنا اندھے پن کا باعث ہو سکتا ہے۔

لکروں کا علاج

ایک ماہ تک روزانہ تین بار آنکھوں میں آنکھوں کا ٹیٹرا سائیکلین مرہم Tetracycline Eye Ointment ڈالیں۔ مکمل شفایابی کے لیے دس دن سے دو ہفتوں تک کھانے والی ٹیٹرا سائیکلین یا سلفانومائیڈ ادویہ استعمال کریں۔

روک تھام

لکروں کا جلد اور مکمل علاج کرانا ان کی بہترین روک تھام ہے۔ لکروں کے مریض کے پاس رہنے والے تمام لوگوں کو اپنی آنکھوں کا معائنہ کروانا چاہیئے۔ یہ بات بچوں کے لیے خصوصاً ضروری ہے۔ اگر ان میں مرض کی نشانیاں موجود ہوں تو انہیں فوراً علاج کروانا چاہیئے۔ بارہویں باب میں مذکور صفائی کے بنیادی اصولوں پر عمل کرنا بھی بہت ضروری ہے۔

ککروں کی روک تھام کے لیے صفائی بہت ضروری ہے۔

نومولود بچوں کی عفونت زدہ آنکھیں

اگر پیدائش کے بعد پہلے دو دنوں میں بچے کی آنکھیں لال ہو جائیں، سوج جائیں، یا اگر ان میں بہت سی پیپ پڑ جائے تو یہ غالباً سوزاک ہے۔ بچہ کو یہ مرض پیدائش کے وقت اپنی ماں سے لگا ہے۔ بچہ کو اندھے پن سے بچانے کے لیے اس کا فوراً علاج کیا جانا چاہیئے۔

علاج

○ تین دن تک روزانہ دو بار قلمی پنسلین کی (۱۵۰،۰۰۰) ڈیڑھ لاکھ اکائیوں کے ٹیکے لگائیں یا تہرا سلفا Triple Sulfa کے ۲۵۰ ملی گرام (۲۵۰ ملی گرام کی گولی کا آدھا حصہ) پیس کر ماں کے دودھ یا ابلے پانی میں ملا کر ایک ہفتہ تک کے بیے بچے کو روزانہ چار بار پلائیں۔

○ نیز پنسلین کا دارو بنالیں۔ آدھ پیالہ پانی میں نصف چمچی نمک ابالیں۔ ٹھنڈا کرنے کے بعد اس میں قلمی پنسلین کے ٹیکے کی دس لاکھ (ایک ملین) اکائیاں ڈالیں۔ اس آمیزہ کا ایک قطرہ ہر دس منٹ کے بعد ایک گھنٹے تک، پھر ہر گھنٹے کے بعد چھ گھنٹوں تک اور پھر ہر دو تین گھنٹے کے بعد تین دن تک بچہ کی آنکھوں میں ڈالیں۔

○ دارو کے قطرے استعمال کرنے سے پہلے اس باب کے پہلے حصے میں بتائے گئے طریقے کے مطابق آنکھوں کی پیپ صاف کرلیں۔

روک تھام

بچوں کی آنکھوں کو سوزاک سے بچانا چاہیئے خصوصاً ان بچوں کی آنکھوں کو جن کے والدین سوزاک میں مبتلا ہوں۔ اگر باپ کو سوزاک ہو تو اسے پیشاب کرتے وقت درد محسوس ہوگا۔ (یہ بھی ہو سکتا ہے کہ کسی خاتون کو سوزاک ہو اور اسے پتہ ہی نہ ہو)۔

ایک فی صد سلور نائٹریٹ کے محلول کا ایک قطرہ پیدائش کے وقت بچہ کی دونوں

آنکھوں میں صرف ایک بار ڈالیں۔ اگر آپ کے پاس سلور نائٹریٹ کا محلول نہ ہو
تو ٹیٹرا سائیکلین کا مرہم ہی تین روز تک روزانہ تین بار استعمال کریں۔
اگر بچہ کو آنکھوں کا سوزاک ہو جائے تو ماں باپ سوزاک٭ کا علاج کرائیں۔

انگوری پردہ کا ورم Iritis

نشانیاں

متورم انگوری پردے والی آنکھ

آنکھ کی پتلی چھوٹی اکثر ناہموار۔

انگوری پردے کے گرد لالی

صحت مند آنکھ

درد اچانک یا آہستہ آہستہ شروع ہوتا ہے۔ آنکھ میں سے بہت پانی بہتا ہے۔
تیز روشنی میں درد بڑھ جاتا ہے۔ رمد یعنی آشوب چشم کے برعکس انگوری پردے کے
ورم میں آنکھ میں پیپ نہیں پڑتی۔ تاہم عموماً نظر دھندلا جاتی ہے۔
یہ فوری طبی توجہ طلب مرض ہے۔ طبی امداد حاصل کریں۔ جراثیم کش مرہموں
سے کچھ فائدہ نہیں ہوگا۔

سبز موتیا Glaucoma

یہ خطرناک بیماری آنکھ میں بہت زیادہ دباؤ کے باعث پیدا ہوتی ہے۔ یہ عموماً چالیس
سال کی عمر کے بعد شروع ہوتی ہے۔ یہی تکلیف اندھے پن کی ایک عام وجہ ہے۔ اندھے
پن کی روک تھام کے لیے سبز موتیا کی نشانیاں پہچاننا اور فوراً طبی امداد حاصل کرنا بہت
ضروری ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں۔

سبز موتیے کی دو اقسام ہیں

۱۔ حاد (شدید) سبز موتیا

۲۔ مزمن (پرانا) سبز موتیا

حاد (شدید) سبز موتیا

یہ مرض سر درد یا آنکھ میں شدید درد کے ساتھ اچانک شروع ہو جاتا ہے۔ آنکھ لال ہو جاتی ہے اور نظر دھندلا جاتی ہیں۔ چھونے پر آنکھ کا ڈھیلا بانٹے کی طرح سخت لگتا ہے یشاید نئے بھی آئے۔ متاثرہ آنکھ کی پتلی صحت مند آنکھ کی پتلی سے بڑی ہو جاتی ہے۔

سبز موتیا　　　　صحت مند

اگر علاج جلد نہ کیا جائے تو شدید سبز موتیا چند دن میں ہی مریض کو اندھا کر دیتا ہے۔ ایسی صورت میں اکثر اوقات جراحی کی ضرورت پڑتی ہے۔ فوراً طبی امداد حاصل کریں۔

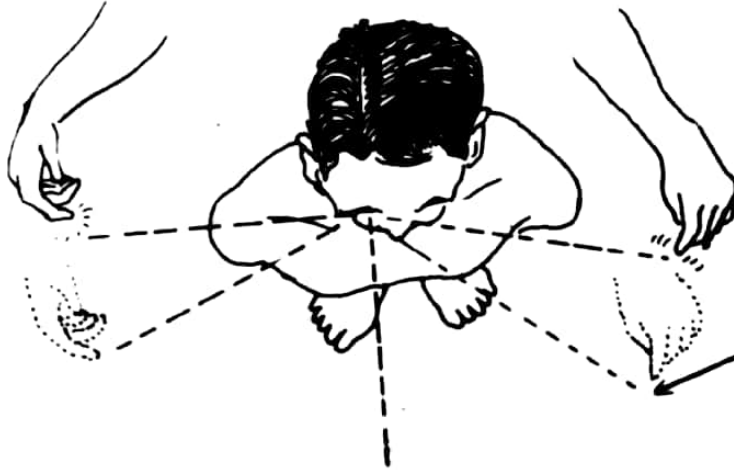
مزمن (پرانا) سبز موتیا

آنکھ میں دباؤ آہستہ آہستہ بڑھتا ہے۔ عموماً درد نہیں ہوتا۔ ایک طرف سے شروع ہو کر بینائی رفتہ رفتہ غائب ہو جاتی ہے۔ عام طور پر مریض کو اس امر کا احساس بھی نہیں ہوتا۔ آنکھ کے کناروں (کنکھیوں) سے بینائی کا معائنہ کروانا بیماری کی تشخیص میں مدد گار ہوتا ہے۔

سبز موتیا کا معائنہ

مریض کی ایک آنکھ بند کروائے اسے دوسری آنکھ سے بالکل سامنے والی کسی چیز کو دیکھنے پر آمادہ کریں غور کریں کہ وہ کب سر کے پیچھے سے دونوں اطراف سے

جہاں ڈاکٹر نہیں

آنے والی انگلیوں کو پہلے دیکھتا ہے ۔ عموماً انگلیاں پہلے

اگر سبز موتیا کا علم جلد ہو جائے تو خاص قسم کے دارو سے پائیلو کارپین (Pilocarpine)
اندھے پن کی روک تھام کی جاسکتی ہے ۔ اس دارو کی مقدار کا فیصلہ کسی ایسے ڈاکٹر
یا کارکن صحت کو کرنا چاہیئے جو باقاعدہ وقفوں کے بعد آنکھوں کا دباؤ ناپ سکے یہ دارو
باقاعدہ باقی ماندہ زندگی میں استعمال کرنا پڑے گا ۔

روک تھام

جن لوگوں کی عمر ۴۰ سال سے زیادہ ہو یا جن کے رشتہ داروں کو سبز موتیا ہو
انہیں سال میں ایک مرتبہ اپنی آنکھوں کا دباؤ چیک کروانا چاہیئے ۔

آنسوؤں کی تھیلی کی عفونت (ڈیکرائیوسسٹائٹس)
Dacryocystitis

نشانیاں

ناک کے قریب آنکھ کے نچلے حصہ پر
سرخی، درد اور سوجن ہو جاتی ہے ۔
آنکھ میں سے بہت پانی بہتا ہے ۔ شاید سوجے
ہوئے حصہ کو دبانے سے آنکھ کے کونے
میں پیپ کا ایک قطرہ نمودار ہو ۔

علاج

- متاثرہ حصہ پر گرم پانی ہیں بھیگی ہوئی گدیاں لگائیں۔
- آنکھ میں جراثیم کش دارو یا مرہم ڈالیں۔
- پنسلین کھائیں۔

نظر دھندلا جانا

جن بچوں کی نظر دھندلا جاتے یا پڑھنے سے سر درد یا آنکھ درد ہو۔ انہیں عینک لگوانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ ان کی آنکھوں کا معائنہ کروائیں۔

عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ قریب کی چیزوں کا نظر نہ آنا عمر رسیدہ لوگوں میں عام بات ہے۔ نظر کی عینکیں اکثر باعث مدد ثابت ہوتی ہیں۔ تاہم انہیں تجویز کرنے میں بہت احتیاط برتنی چاہیے تاکہ آنکھوں پر دباؤ کم سے کم پڑے اور سر درد نہ ہو۔

بھینگاپن اور ٹیڑا پن

اگر کسی بچہ کی ایک آنکھ اندر یا باہر کی طرف زیادہ رہے، یا بعض اوقات غلط سمت میں دیکھے تو اس کی درستگی کے لیے دوسری (اچھی) آنکھ ڈھانپ دیں۔

اگر ممکن ہو تو چھ ماہ کی عمر میں مندرجہ بالا طریقہ پر عمل کریں۔ جب تک ناقص آنکھ

سید ھا دیکھنے کی عادی نہ ہو جائے اچھی آنکھ کو ڈھانپے رکھیں۔ چھ ماہ کے بچے کا یہ نقص ایک یا دو ہفتوں میں ٹھیک ہو سکتا ہے۔ بڑی عمر کے بچوں کے لیے زیادہ عرصہ درکار ہوتا ہے۔ مثلاً سات سالہ بچے کا بھینگا پن ٹھیک کرنے میں ایک سال لگتا ہے، لہٰذا بڑے بچوں کے معاملے میں پہلے کسی کارکن صحت سے مشورہ کرلیں۔

اچھی آنکھ کو ابتدا ہی میں ڈھانپ دینا عموماً زندگی بھر کے بھینگے پن سے بچاتا ہے۔

اگر ایک آنکھ ہمیشہ غلط طرف رہتی ہو تو اچھی آنکھ کے ڈھانپنے سے فائدہ ہونے کے امکانات کم ہیں۔ بعض اوقات خاص قسم کی عینکیں باعث مدد ثابت ہوتی ہیں۔ ایسی آنکھ کو آپریشن سے سیدھا تو کیا جا سکتا ہے مگر اس سے بینائی بہتر نہیں ہوتی۔

گوہانجنی (ہارڈی اولم Hordeolum) Sty

آنکھ کے پپوٹوں پر، عموماً کنارے کے پاس، لال اور سوجی ہوئی گلٹی بن جاتی ہے۔ اس کے علاج کے لیے متاثرہ آنکھ پر ہلکے نمکین گرم پانی میں بھگوئی ہوئی کپڑے کی گدیاں رکھیں۔ جراثیم کش مرہم کا روزانہ تین بار یہ استعمال مزید گوہانجنوں کی روک تھام میں مؤثر ثابت ہوگا۔

آنکھ کے سفید پردے کا موٹا ہو جانا

(ٹیری جیئم Pterygium)

آنکھ کی سطح پر گوشتین تہ، جو آہستہ آہستہ آنکھ کے کنارے سے بڑھ کر ڈھیلے تک پہنچ جاتی ہے دھوپ آندھی اور گرد و غبار اس کی جزوی وجوہات ہیں۔ ٹھنڈی عینک سے آنکھ کی رگڑ کم ہوتی اور اس مرض کو بڑھنے سے روکتی ہے۔

اس مرض کو آنکھ کی پتلی تک پہنچنے سے پہلے جراحی سے نکال دینا چاہیئے۔ اس مرض کے لیے سیپیوں اور انڈوں کے خول پیس کر استعمال کرنے کا روایتی علاج

فائدہ سے زیادہ نقصان پہنچتا ہے۔ تاہم بابونہ کی چائے اور اچھی طرح ابلی ہوئی اور چینی کے بغیر اکے دار (قطرے) کا استعمال آنکھ میں کھجلی اور جلن کو کم کرکے سکون پہنچاتا ہے۔

ڈھیلے پر رگڑ، ناسور یا داغ

ڈھیلے کی نہایت پتلی اور نازک جھلی کے چھل جانے سے یا عفونت زدہ ہوجانے کے سبب ڈھیلے پر نہایت دردناک ناسور پیدا ہوسکتا ہے۔ اگر آپ اچھی روشنی میں غور سے دیکھیں تو آپ کو ڈھیلے کی سطح پر سرمئی رنگ کا یا چمکدار داغ دکھائی دے گا۔

اگر مناسب دیکھ بھال نہ کی جائے تو ڈھیلے کا ناسور اندھاپن پیدا کر سکتا ہے۔ آنکھوں کا جراثیم کش مرہم لگائیں، پنسلین دیں اور آنکھوں کو پھایا نما گدی سے ڈھانپ دیں۔ اگر دو دن تک آرام نہ آئے تو طبی امداد حاصل کریں۔

ڈھیلے کا دھبہ۔ ڈھیلے پر ایک سفید دھبہ ہوتا ہے جس میں درد نہیں ہوتا۔ یہ ڈھیلے کے ناسور، جلن، یا آنکھ کی کسی اور چوٹ کا نتیجہ ہوسکتا ہے۔ جراحی (ڈھیلا تبدیل کرنا) واحد علاج ہے۔ یہ جراحی بہت مہنگی ہے اور اس کا نتیجہ ہمیشہ اچھا بھی نہیں ہوتا۔ جراحی صرف اس وقت کرنی چاہیئے جب مریض اندھا ہونے کے باوجود بھی روشنی دیکھ سکے۔

آنکھ کے سفید حصے میں سے خون بہنا

کوئی وزنی چیز اٹھانے، زور سے کھانسنے (جیسے کالی کھانسی کے دوران) یا آنکھ پر ضرب لگنے کے بعد بعض اوقات آنکھ کی سفیدی پر ایک خون کی طرح کا دھبہ ظاہر ہوجاتا ہے۔ اس میں درد نہیں ہوتا ہے۔ یہ خطرناک نہیں۔ لہٰذہ علاج کے بغیر ہی آہستہ آہستہ ٹھیک ہوجاتا ہے۔

نو مولود بچوں کی آنکھوں پر عموماً چھوٹے چھوٹے سرخ داغ دھبے ہوتے ہیں۔
ان کے سبب سے کسی علاج کی ضرورت نہیں۔ یہ خود بخود ٹھیک ہو جائیں گے۔

ڈھیلے کے پردے کے پیچھے سے خون بہنا

(ہائی فیما Hyphema)

ڈھیلے کے پیچھے خون ہونا ایک خطرناک نشانی ہے۔
یہ آنکھ پر لگنے والی کسی کند ضرب مثلاً مکے کا نتیجہ ہوتا ہے۔
اس کے علاج کے لیے متاثرہ آنکھ پر پھایا نما گدی لگادیں۔
نیز مریض کو کئی دن تک بستر میں آرام کرنے دیں۔ اگر چند روز بعد درد شدت اختیار کر جائے تو غالباً آنکھ سخت ہو گئی ہے (سبز موتیا) مریض کو فوراً کسی ماہرِ امراضِ چشم کے پاس لے جائیں۔

ڈھیلے کے اگلے طبق میں پیپ (ہائپوپیان Hypopyon

ڈھیلے کے پردے کے پیچھے پیپ ہونا شدید ورم کی نشانی ہے۔ یہ نشانی بعض اوقات ڈھیلے کے پردے کے ناسوروں سے پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ آنکھ کے شدید خطرے میں ہونے کی نشانی ہے۔ پنسلین دیں اور طبی امداد فوراً حاصل کریں۔ اگر ناسور کا مناسب علاج کیا جائے تو ڈھیلے کے اگلے طبق کی پیپ خود بخود ٹھیک ہو جائے گی۔

موتیا بند (Cataract)

آنکھ کی پتلی کے پیچھے کا عدسہ دھندلا ہو جاتا ہے۔
اس کی وجہ سے جب آنکھ کی پتلی پر روشنی ڈالی جائے تو وہ سرمئی یا سفید نظر آتی ہے۔ موتیا بند عمر رسیدہ لوگوں میں عام پایا جاتا ہے۔

تاہم یہ شاذ و نادر بچوں میں بھی واقعہ ہوتا ہے۔ اگر موتیا بند والا اندھا شخص روشنی اور اندھیرے میں فرق بتا سکتا ہو اور حرکت کا اندازہ کر سکتا ہو تو جراحی سے اس کی بینائی واپس آسکتی ہے۔ تاہم بعد ازاں اسے بڑے موٹے موٹے شیشوں کی عینک کی ضرورت پڑے گی۔ ایسی عینک کے استعمال کا عادی بننے میں کافی وقت لگتا ہے۔ محض دوائیوں سے موتیا بند ٹھیک نہیں ہوتے۔

شبکوری Night blindness اور آنکھوں کی بے آبی (خشکی) Xerosis

(حیاتین اے کی کمی)

آنکھوں کا یہ مرض عموماً دو سے پانچ برس کی عمر کے بچوں میں پایا جاتا ہے۔ اس کی وجہ حیاتین اے کی کمی ہے۔ اگر ابتدائی مراحل میں اس مرض کی تشخیص اور علاج نہ کیا جائے تو یہ اندھے پن کا باعث بن سکتا ہے۔

نشانیاں

- پہلے پہل بچہ کو شبکوری کا مرض (رات کو کچھ نظر نہ آنا) ہو سکتا ہے۔ اندھیرے میں بچہ دوسرے لوگوں کی طرح اچھی طرح دیکھ نہیں سکتا۔
- بعد میں اس کی آنکھیں بے آب (خشک) ہو جاتی ہیں۔ آنکھ کی سفیدی کی چمک ختم ہو جاتی ہے۔ نیز اس پہ سلوٹیں پڑنا شروع ہو جاتی ہیں۔
- آنکھوں میں چھوٹے چھوٹے سرمئی رنگ کے دھبے سے بن سکتے ہیں۔
- مرض کی شدت کے ساتھ ساتھ ڈھیلے کے پردے بھی خشک اور بے چمک ہو جاتے ہیں۔ نیز اس پہ چھوٹے چھوٹے گڑھے سے پڑ جاتے ہیں۔
- پھر ڈھیلے کا پردہ جلدی سے نرم ہو کر، باہر کو ابھر سکتا یا پھٹ سکتا ہے۔ عموماً درد نہیں ہوتا۔ عفونت، رگڑ یا دیگر نقصان کا نتیجہ اندھا پن ہو سکتا ہے۔

○ اسہال، کالی کھانسی یا تپ دق جیسے کسی اور مرض میں مبتلا ہونے کی وجہ سے آنکھوں کی خشکی شروع یا شدید تر ہو جاتی ہے۔ تمام بیمار اور کم وزن بچوں کی آنکھوں کا معائنہ کریں۔

روک تھام اور علاج

آنکھوں کی بے آبی (خشکی) کی روک تھام حیاتین اے سے بھرپور خوراک کھانے سے کی جا سکتی ہے۔ مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں:

○ اگر ممکن ہو تو دو سال تک بچوں کو ماں کا دودھ پلائیں۔

○ پہلے چھ مہینوں کے بعد بچہ کو حیاتین اے سے بھرپور گاڑھے سبز پتوں والی سبزیاں اور پیلے یا سرخ پھلوں اور سبزیوں جیسی خوراکیں دینا شروع کر دیں۔ دودھ، انڈے، جگر اور گردے بھی حیاتین اے سے پُر ہیں۔

○ اگر بچہ کو یہ خوراکیں نہ مل سکیں یا اگر اس میں شبکوری یا آنکھوں کی بے آبی کی نشانیاں ظاہر ہو رہی ہوں تو اسے ہر چھ ماہ بعد حیاتین اے (۲۰۰۰۰۰) دو لاکھ اکائیوں / ۶۰ ملی گرام، ریٹینل Retinol کا ایک کیپسول کھلائیں۔ چھ ماہ سے کم عمر بچوں کو یہ کیپسول نہ دیں۔

○ اگر حالت پہلے ہی کافی شدید ہو تو، بچہ کو حیاتین اے کی ۲۰۰۰۰۰ (۲ لاکھ اکائیوں) کا ایک کیپسول دیں۔ اگر ایک ہفتے کے دوران آنکھیں ٹھیک نہ ہوں تو ایک اور کیپسول کھلائیں۔

انتباہ

حیاتین اے کی زیادتی زہریلی ہے۔ ایک ہفتے میں ۲۰۰۰۰۰ (۲ لاکھ) اکائیوں سے

زیادہ یا کل عرصے میں ۱۰،۰۰،۰۰۰ (دس لاکھ) اکائیوں (۵ کیپسول) سے زیادہ نہ کھلائیں۔
اگر بچہ کی آنکھوں کی حالت تشویشناک ہو، یعنی ڈھیلے کا پردہ بے چمک ہو، اس پر گڑھا سا پڑتا ہو یا باہر کی طرف ابھرا ہوا ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔ بچہ کی آنکھوں پہ پٹی لگا دیں نیز اسے حیاتین اے (ترجیحاً ۱،۰۰،۰۰۰ ایک لاکھ اکائیوں کا ٹیکہ) فوراً لگائیں۔

گاڑھی سبز اور پیلی سبزیات بچوں میں اندھے پن کی روک تھام کرتی ہیں۔

آنکھوں کے سامنے دھبے یا "مکھیاں"

بعض اوقات جب عمر رسیدہ لوگ کسی چمکدار سطح (دیوار یا آسمان) پر نظر کرتے ہیں تو انہیں چھوٹے چھوٹے متحرک دھبے یا مکھیاں سی نظر آتی ہیں۔ آنکھوں کی حرکت کے ساتھ ساتھ یہ دھبے بھی حرکت کرتے ہیں اور چھوٹی چھوٹی مکھیوں کی طرح نظر آتے ہیں یہ دھبے عموماً خطرناک نہیں ہوتے اور نہ ہی ان کے لیے کسی علاج کی ضرورت ہے۔
تاہم اگر یہ اچانک بڑی تعداد میں ظاہر ہو جائیں اور ایک طرف سے بینائی ختم ہونا شروع ہو جائے تو یہ فوری طبی توجہ طلب مسئلہ ہو سکتا ہے (پردۂ شبکی کی علیحدگی) فوراً طبی امداد حاصل کریں۔

دوہری بینائی (ایک چیز کا دو دو نظر آنا)

دوہری بینائی کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ اگر دوہری بینائی اچانک آئے، پرانی ہو یا بتدریج شدت اختیار کرتی جائے تو یہ ایک تشویشناک مسئلے کی نشانی ہے۔
طبی امداد حاصل کریں۔
اگر دوہری بینائی وقتاً فوقتاً واقعہ ہو تو اس کا سبب کمزوری، تھکاوٹ یا ناقص غذائیت ہو سکتی ہے۔

اچھی خوراک کھانے کے متعلق گیارہواں باب پڑھیں۔ حسب توفیق بہترین خوراک کھائیں۔ اگر نظر کمزور ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

باب ۱۷

دانت، مسوڑھے اور منہ

دانتوں اور مسوڑھوں کی حفاظت

دانتوں اور مسوڑھوں کی حفاظت کرنا ضروری ہے کیونکہ :

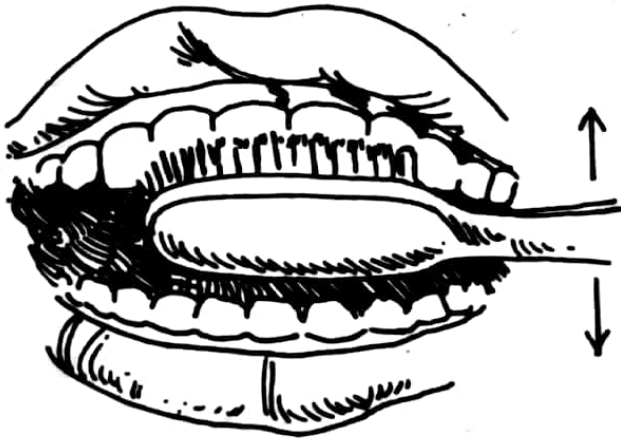
- خوراک کو اچھی طرح چبانے اور ہضم کرنے کے لیے مضبوط اور صحت مند دانت ضروری ہیں۔
- دانتوں کی کھوڑوں اور مسوڑھوں کے زخموں کی روک تھام دانتوں کی اچھی حفاظت سے ہی کی جا سکتی ہے۔ (دانتوں میں اٹکے ہوئے خوراک کے ریزوں کے گلنے سڑنے سے دانتوں کے کھوڑ پیدا ہوتے ہیں)
- گندگی کے سبب گلے سڑے دانت تشویشناک امراض پیدا کر سکتے ہیں۔ یہ امراض جسم کے دیگر اعضا کو بھی متاثر کرتے ہیں۔

دانتوں اور مسوڑھوں کو صحت مند رکھنے کے اصول

۱۔ میٹھی اشیا سے پرہیز کریں۔ بہت سی میٹھی اشیا (گنے، گولیاں، بتاشے، ہر قسم کی مٹھائی، چینی والی کافی یا چائے اور ٹرلیں وغیرہ) کھانے سے دانت بڑی جلدی گل سڑ جاتے ہیں۔

اس بچے کو میٹھی چیزیں کھانا بڑی پسند ہیں ۔ مگر بڑی جلدی اسکے پاس کھانے اور چبانے کے لیے دانت نہیں ہوں گے ۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ بچوں کے دانت اچھے ہوں تو انہیں میٹھی چیزیں کھانے اور بوتلیں پینے کی عادت نہ ڈالیں ۔

۲ ۔ روزانہ دانتوں کو اچھی طرح صاف کریں ۔ ہر میٹھی شے کھانے کے بعد دانتوں کو فوراً صاف کریں ۔ جونہی آپ کے بچہ کے دانت نکلیں ، انہیں صاف کرنا شروع کر دیں ۔ بعد ازاں بچوں کو اپنے دانت خود صاف کرنا سکھائیں ۔ نیز دیکھیں کہ وہ صحیح طرح سے دانت صاف کریں ۔

- دانتوں کو ہمیشہ اس طرح اوپر سے نیچے صاف (برش سے) کریں ۔
- ایک طرف سے دوسری طرف کو کبھی برش نہ کریں ۔
- تمام دانتوں کو آگے ، پیچھے ، اوپر ، اور نیچے سے برش کریں ۔

۳ ۔ پینے کے پانی میں یا براہ راست دانتوں پر فلورائیڈ (Fluoride) ڈالنا کھوڑوں کی روک تھام میں مدد دیتا ہے ۔ بعض صحی پروگراموں کے کارکن سال میں ایک یا دو بار بچوں کے دانتوں پر فلورائیڈ ڈالتے ہیں ۔ اگر ایسا موقع ہو تو اپنے بچوں کے دانتوں پر فلورائیڈ ضرور ڈلوایئے ۔ (فلورائیڈ ایک قسم کا نمک ہے)

انتباہ : ____________ اگر یہ زیادہ نگل لیا جائے تو فلورائیڈ

مُضر (زہریلا) ثابت ہو سکتا ہے۔ اسے احتیاط سے بند رکھیں اور بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

۴۔ بچوں کو بوتل سے دودھ نہ پلائیں۔ بوتل کو لگاتار چوستے رہنے سے بچہ کے دانت میٹھی مائع سے تر رہتے ہیں جس سے دانت جلد خراب ہو جاتے ہیں۔ بوتل سے دودھ نہ پلائیں۔ اگر ماں کا دودھ دستیاب نہ ہو تو گائے یا بھینس وغیرہ کا دودھ پیالے اور چمچ سے پلائیں۔

اگر آپ کے پاس دانت صاف کرنے والا برش نہ ہو تو :

کسی درخت کی ٹہنی کو یوں استعمال کریں :

دانتوں کے بیچ والے حصے صاف کرنے کے لیے اس سرے کو تراش کر نوکیلا بنا لیں۔

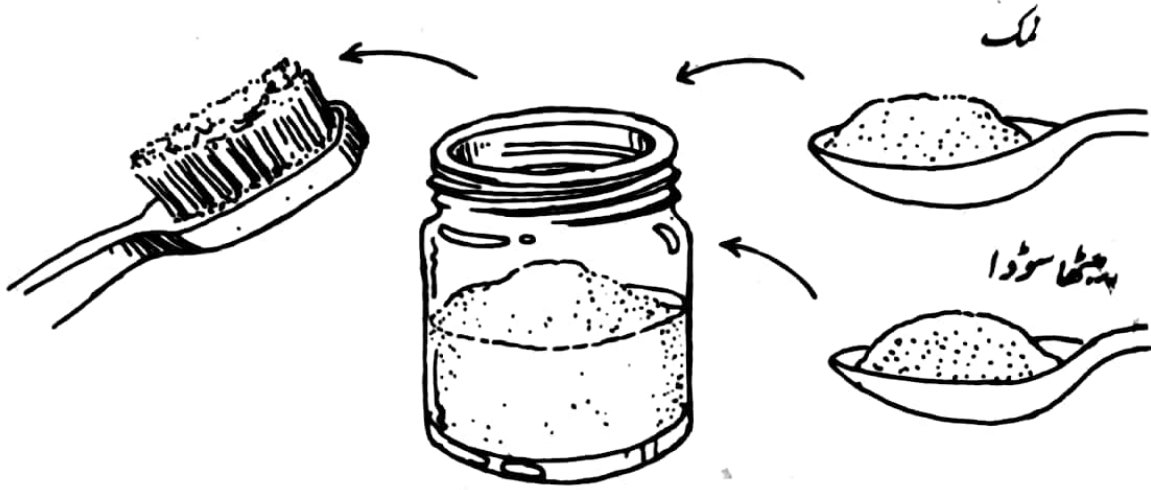
اس سرے کو چبا کر ریشوں سے برش کا کام لیں۔ (مسواک یا داتن)

یا

چھوٹی سی لکڑی کے ایک سرے پر ایک کھردرے تولیے کا چھوٹا سا ٹکڑا باندھ کر اسے برش کے طور پر استعمال کریں۔

کھردرے تولیے کا ٹکڑا

اگر آپ کے پاس دانت صاف کرنے والی دوائی یعنی ٹوتھ پیسٹ نہ ہو تو :

نمک اور میٹھے سوڈے کو برابر برابر مقدار میں ملا کر ایک منجن بنا لیں۔ اس منجن کو برش پر لگانے سے پہلے برش کو گیلا کر لیں۔

نمک اور میٹھے سوڈے کا منجن دانت صاف کرتے ہیں، ٹوتھ پیسٹ جتنا ہی کارآمد ہے۔ اگر آپ کے پاس میٹھا سوڈا نہ ہو تو صرف نمک ہی استعمال کریں۔

اگر دانت میں پہلے ہی سے کھوڑ (سوراخ) ہو تو:

درد اور پیپ کی روک تھام کے لیے میٹھی اشیاء سے پرہیز کریں۔ ہر کھانے کے بعد دانتوں کو اچھی طرح صاف (برش) کریں۔

اگر ممکن ہو تو فوراً کسی ماہر دندان ساز کو ملیں۔ اگر آپ اُس کے پاس جلدی چلے جائیں تو وہ دانت کو اچھی طرح سے صاف کر کے بھر دے گا یوں یہ دانت کئی سال تک آپ کے کام آسکے گا۔

اگر آپ کے دانت میں کوئی کھوڑ (سوراخ) ہو تو اس میں درد کی شدت کا انتظار نہ کریں۔ فوراً کسی دندان ساز سے مل کر کھوڑ بھروالیں۔

دانتوں کا درد اور ان میں پیپ پڑ جانا

درد کم کرنے کے لیے (اگلا صفحہ دیکھیں)

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ دانتوں کے سوراخوں میں سے خوراک کے تمام ریزے اچھی طرح نکال کر انہیں صاف کریں۔ پھر گرم نمکین پانی کی قلی کریں۔

○ اسپرین جیسی کوئی درد کش دوا کھائیں۔

○ اگر منہ کی عفونت شدید ہو (سوجن، پیپ، بڑی اور نازک لمفائی گلٹیاں) تو جراثیم کش دوا استعمال کریں؛ پنسلین یا سلفانومائیڈ کی گولیاں، یا ٹیٹراسائیکلین کے کیپسول

○ اگر درد بند نہ ہو یا بار بار شروع ہو جائے تو غالباً دانت نکال دیا جانا چاہیئے۔

پیپ کا فوراً علاج کریں۔ اس سے پہلے کہ عفونت جسم کے دوسرے حصہ تک پہنچ جائے۔

دانت میں درد کھوڑ (سوراخ) کے عفونت زدہ ہو جانے کا نتیجہ ہے۔

دانت میں پیپ دار پھوڑا اُس وقت بنتا ہے جب عفونت دانت کی جڑ کی انتہا تک پہنچ کر ایک پیپ کی تھیلی بنا لے۔

ماسخورا یا پائیوریا (Pyorrhea)

مسوڑھوں کا ایک مرض

ورم زدہ (سُرخ اور سوجے ہوئے) اور دردناک مسوڑھوں میں سے بآسانی خون بہنا شروع ہو جاتا ہے۔ اس مرض کے اسباب مندرجہ ذیل ہیں۔

۱۔ دانتوں اور مسوڑھوں کو اچھی طرح یا کافی دفعہ صاف نہ کرنا۔

۲۔ کافی مقدار میں غذائیت سے بھرپور خوراک نہ کھانا۔ (سوء تغذیہ)

روک تھام اور علاج

● ہر کھانے کے بعد دانتوں میں پھنسے ہوئے خوراک کے ریزے نکال دیں۔ دانت

جہاں ڈاکٹر نہیں

اچھی طرح صاف کریں۔ اگر ممکن ہو تو جہاں دانت اور مسوڑھے آپس میں ملتے ہیں وہاں پر جمی ہوئی پیلی تہہ (کریڑا) کو بھی کھرچ دیں۔ منہ کو اندر سے صاف کرنے کے لیے گرم نمکین پانی سے کلی کریں۔

- حیاتین سے بھرپور حفاظتی خوراکیں (خصوصاً انڈے، لوبیا، گاڑھی سبز ترکاریاں، مالٹے لیموں اور ٹماٹروں جیسے پھل) کھائیں (گیارہواں باب دیکھیں)۔ میٹھے، لیس دار اور ریشہ دار کھانوں سے پرہیز کریں۔ یہ اشیاء دانتوں میں پھنس کر امراض کا سبب بنتی ہیں۔

نوٹ:

بعض اوقات تشنج کے دوروں (مرگی) کی ادویات بھی مسوڑھوں کی سوزش اور بیماری کا باعث بنتی ہیں۔ اگر ایسا ہو تو کسی کارکنِ صحت سے مشورہ کر کے دوا بدلنے کی کوشش کریں۔

باچھیں پھٹ جانا

بچوں کی باچھوں کے چیر یا زخم عموماً ناقص غذا کی نشانی ہوتے ہیں۔ ایسے زخموں والے بچوں کے لیے دودھ، دالیں، مچھلی، اخروٹ، بادام، انڈے، پھل اور ہری سبزیاں جیسی حیاتین اور لحمیات سے بھرپور خوراکیں مفید ہیں۔

منہ کے اندر سفید داغ یا دھبے

زبان پر سفیدی سی جم جاتی ہے۔ بہت سی بیماریوں (مثلاً بخار) کی وجہ سے زبان یا تالو پر سفید یا پیلا لیپ آجاتا ہے۔ بے شک یہ لیپ تشویشناک نہیں ہوتا تو بھی منہ کو گرم نمکین پانی اور میٹھے سوڈے کے محلول سے دن میں کئی بار دھونا باعث مدد ہے۔

تھرش (Thrush) منہ کے چھالے

منہ کے اندر اور زبان پر چھوٹے چھوٹے سفید دھبے سے ہیں جو دیکھنے میں یوں لگتے ہیں جیسے پکے گوشت کو لگا ہوا ہے۔ یہ مرض عموماً نومولود بچوں اور بعض مخصوص ادویہ (مثلاً ٹیٹراسائیکلین اور ایمپی سیلین) استعمال کرنے والے لوگوں میں عام پایا جاتا ہے۔ جراثیم کش دوا کا استعمال صرف قطعی ضرورت کے تحت کریں۔
منہ کے اندرونی حصہ پر جنشن وائلٹ (Gentian Violet) لگائیں۔ لہسن چوسنا اور دہی کھانا بھی مفید ہو سکتا ہے۔ شدید حالات میں نسٹاٹن (Nystatin) (ایک جراثیم کش مادہ) استعمال کریں۔

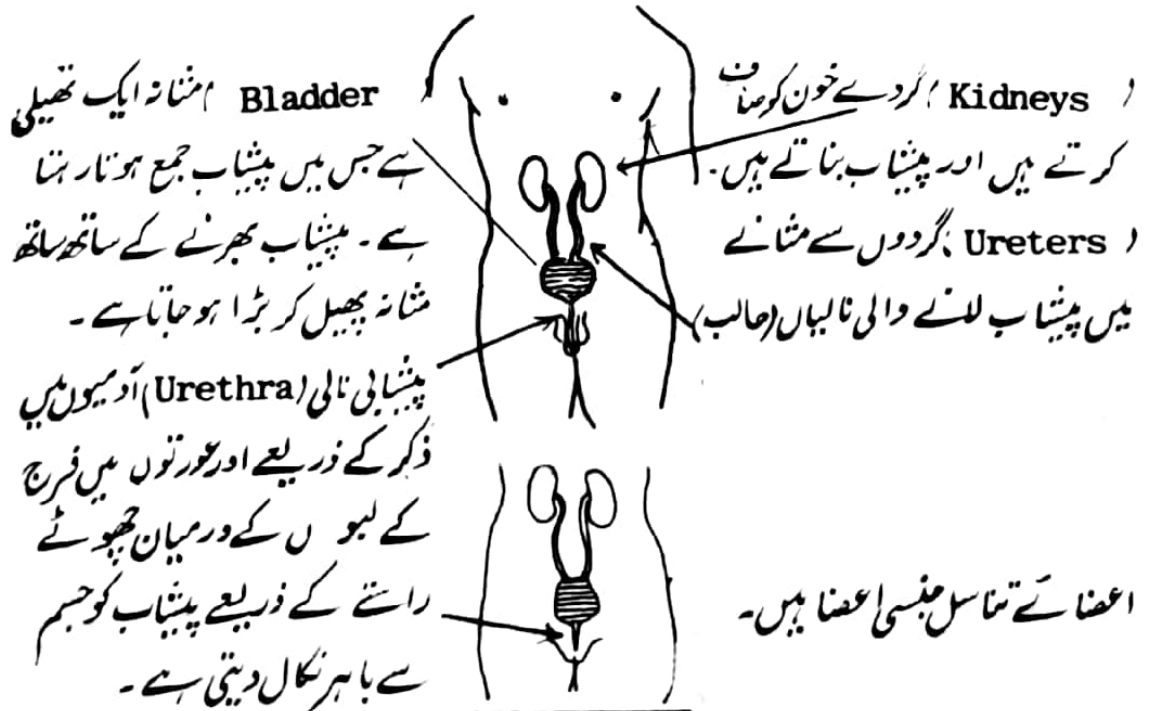
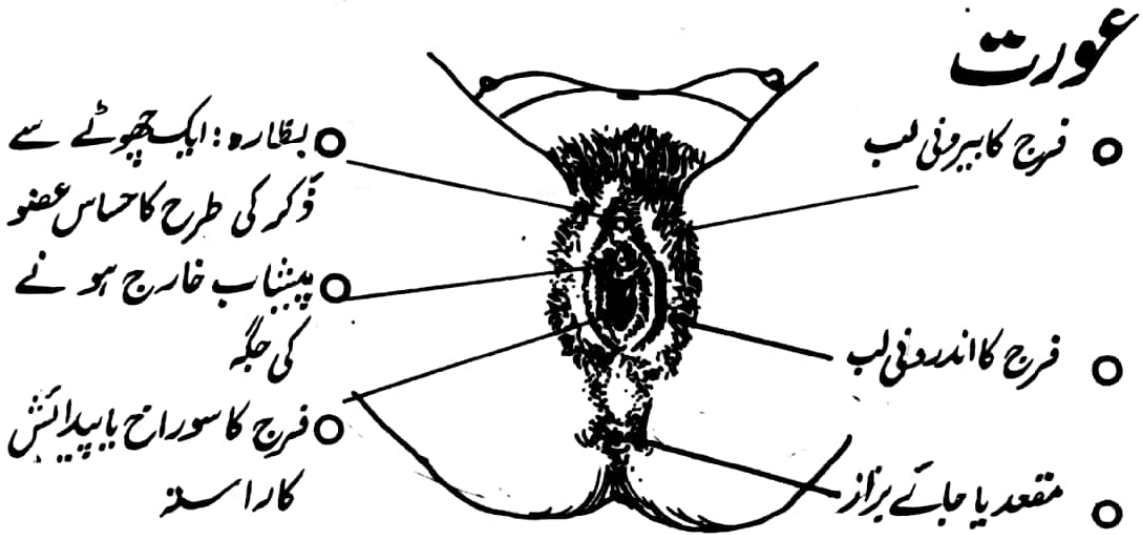
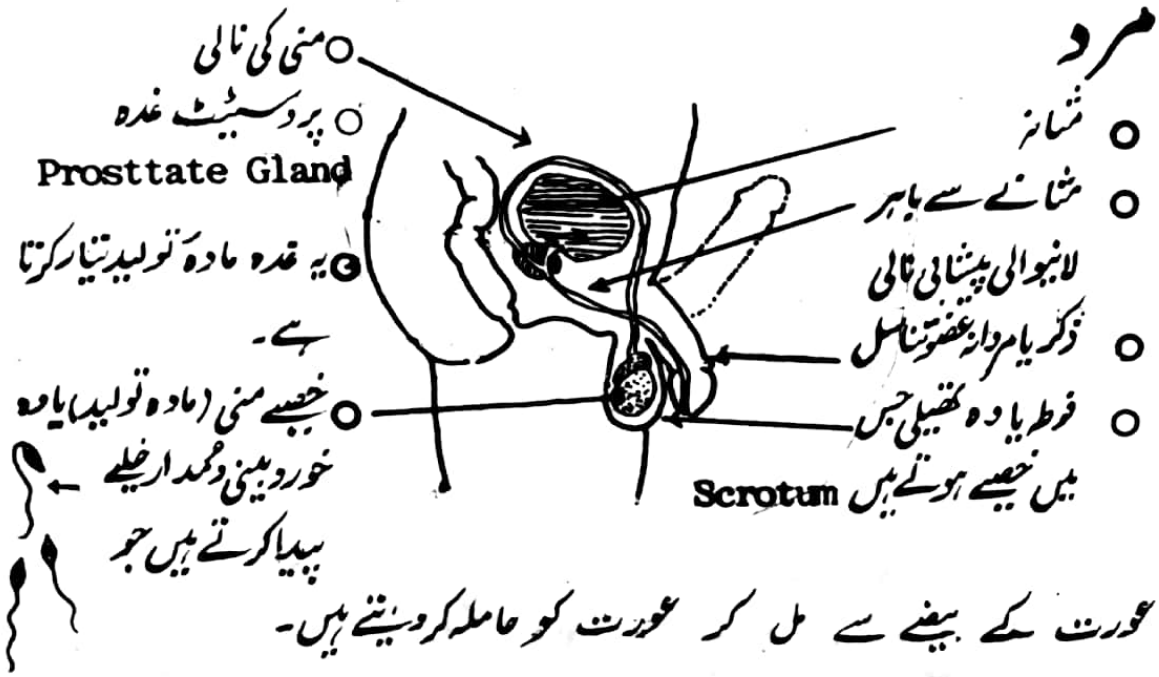
زکام کے زخم

یہ منہ اور ہونٹوں پر یا ان کے اندر چھوٹے چھوٹے سفید اور دردناک دھبے ہیں۔ یہ دھبے اکثر اوقات زکام یا بخار کے دوران ظاہر ہوتے ہیں جو چند دن کے بعد خود بخود غائب ہو جاتے ہیں۔
نمکین پانی سے قلی یا غرارے کریں اور زخموں پر ہائیڈروجن پر آکسائیڈ (Hydrogen Peroxide) یا کارٹیکو سٹی رائیڈ (Cortico Steroid) مرہم لگائیں۔
جراثیم کش ادویہ استعمال نہ کریں کیونکہ ان سے کچھ فائدہ نہ ہوگا۔

باب ۱۸

پیشابی نظام اور اعضائے تناسل

پیشابی نظام خون میں سے فاسد مادے نکال کر انہیں پیشاب کی صورت میں جسم سے نکال دیتا ہے۔ اگر یہ فاسد مادے پیشاب کے ذریعے خارج نہ کیے جائیں تو یہ جسم کے لیے نہایت مضر ثابت ہوتے ہیں۔

اعضائے تناسل جنسی اعضا ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

پیشابی راستے کے امراض

پیشابی راستے کی بہت سی بیماریاں ہوتی ہیں۔ بعض اوقات ان بیماریوں میں فرق بتانا مشکل ہوتا ہے۔ ان میں سے بعض تشویشناک نہیں ہیں جب کہ دیگر بہت خطرناک ثابت ہوسکتی ہیں۔ معمولی علامات سے بھی خطرناک مرض شروع ہوسکتا ہے۔ ان بیماریوں کی تشخیص محض کتاب ہذا جیسی کتب کے استعمال سے اکثر مشکل ہوتی ہے۔ تشخیص کے لیے معمل علم اور معائنوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ جب بھی ممکن ہو کارکن صحت

سے ضرور مشورہ کریں۔

عمل پیشاب سے متعلقہ کچھ عام تکالیف مندرجہ ذیل ہیں:

۱۔ پیشابی راستے کی وہ عفونتوں جو جنسی ملاپ سے نہیں پھیلتیں۔
۲۔ گردے کی پتھری۔
۳۔ پروسٹیٹ غدہ کا مرض (یہ غدہ بڑھ جانے کے باعث پیشاب کرنے میں دقت ہوتی ہے۔ یہ مرض عمر رسید آدمیوں میں بہت عام ہے۔)
۴۔ سوزاک (پیشاب کرنے میں دقت یا درد ہوتا ہے۔ یہ متعدی مرض ہے۔ جو جنسی ملاپ سے پھیلتا ہے)
۵۔ دنیا کے بعض علاقوں میں شسٹوسومیاسس (Schistosomiasis) پیشاب میں خون آنے کی عام ترین وجہ ہے۔ یہ مرض کرموں (کیڑوں) کی دوسری عفونتوں کے ساتھ مفصل طور پر بیان کیا جا چکا ہے۔

جماع (مباشرت) سے نہ پھیلنے والی پیشابی راستے کی عفونتیں

نشانیاں

- بعض اوقات بخار، کپکپی یا سر درد ہونا۔
- بعض اوقات پہلو میں درد ہونا۔
- پیشاب کرنے میں درد ہونا۔ نیز بار بار پیشاب کرنے کی ضرورت محسوس ہونا۔
- پیشاب دھندلا یا سرخی مائل ہونا۔ (خون آلود)۔
- بعض اوقات پشت کے نچلے حصے (گردے) میں درد ہونا
- بعض اوقات لگتا ہے جیسے درد نیچے ٹانگوں میں چلا گیا ہے۔
- تشویشناک حالتوں (گردے کے امراض) میں پاؤں اور چہرہ سوج جاتا ہے۔

بہت سی خواتین معمولی قسم کی پیشابی عفونتوں میں مبتلا رہتی ہیں۔ مردوں میں یہ عفونتیں بہت کم پائی جاتی ہیں۔ بعض اوقات پیشاب کرنے میں درد اور پیشاب کرنے کی بار بار حاجت ہی ان کی علامتیں ہوتی ہیں۔ پیشاب میں خون اور شکم کے نچلے حصہ میں درد بھی عام نشانیاں ہیں۔ بخار کے ساتھ پشت کے درمیانی یا نچلے حصہ کا درد، جو اکثر پسلیوں کے نیچے پہلو کی طرف پھیل جائے ایک اور بڑے تشویشناک مسئلہ کی علامت ہے۔

علاج

- وافر مقدار میں پانی پئیں۔ بہت سی پیشابی عفونتوں کا علاج ادویہ کے بغیر صرف وافر مقدار میں پانی پینے سے ہی کیا جاسکتا ہے (لیکن اگر مریض پیشاب نہ کر سکے یا اس کے ہاتھ اور چہرہ سوج جائیں تو اسے زیادہ پانی نہیں پینا چاہیئے)
- اگر مریض زیادہ پانی پینے سے بھی ٹھیک نہ ہو یا اگر اسے بخار ہو جائے تو اسے سلفونامائیڈ (Sulfonamide)، ایمپی سیلین یا ٹیٹرا سائیکلین کی گولیاں کھانی چاہئیں۔ دوا کی خوراک اور (مقدار) احتیاط پر خاص توجہ دیں۔ عفونت پر مکمل قابو پانے کے لیے شاید دوا کو دس دن یا اس سے زیادہ دیر تک بے استعمال کرنی پڑے۔ یہ ادویات اور خصوصاً سلفونامائیڈز کو استعمال کرتے وقت وافر مقدار میں پانی پینا بہت ضروری ہے۔
- اگر مریض جلد تندرست نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

گردے یا مثانہ کی پتھری

نشانیاں:

- سب سے پہلی نشانی پشت کے نچلے حصے، پہلو یا شکم کے نچلے حصے میں، یا مردوں

میں آلۂ تناسل کے عین نیچے ایک تیز اور شدید درد ہوتا ہے۔

- بعض اوقات پیشابی نالی بند ہو جانے کے باعث مریض کو پیشاب کرنے میں دقت ہوتی ہے۔ بعض اوقات مریض بالکل ہی پیشاب نہیں کر سکتا۔ یا اگر مریض پیشاب کرنا شروع کرے تو خون کے قطرے باہر آتے ہیں۔
- اس کے ساتھ ہی پیشابی عفونت بھی ہو سکتی ہے۔

علاج

- جو دوائیں پیشابی راستے کی عفونت کے لیے بتائی ہیں وہ اس تکلیف کے لیے بھی مفید ہیں۔
- اسپرین یا کوئی اور درد کش دوا اور دافع تشنج دوا دیں۔
- نیچے لیٹ کر پیشاب کرنے کی کوشش کریں۔ بعض اوقات یوں کرنے سے مثانہ کی پتھری پیچھے کی طرف لڑھک کر پیشابی نالی کا راستہ کھول دیتی ہے۔
- شدید حالتوں میں طبی امداد حاصل کریں۔ بعض اوقات جراحی ضروری ہوتی ہے۔

بڑھا ہوا پروسٹیٹ غدہ

یہ حالت عموماً عمر رسیدہ آدمیوں میں پائی جاتی ہے۔ یہ حالت پروسٹیٹ غدہ کے سوج جانے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ پروسٹیٹ غدہ مثانہ اور پیشابی نالی کے درمیان پایا جاتا ہے۔

- مریض کو پیشاب اور بعض اوقات پاخانہ کرنے میں بھی دقت پیش آتی ہے۔ پیشاب جھٹکوں یا قطروں کی صورت میں تھوڑا تھوڑا آتا ہے یا مکمل طور پر بند ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات مریض کئی دنوں تک پیشاب نہیں کر سکتا۔
- اگر مریض کو بخار بھی ہو تو اس کا مطلب ہے کہ عفونت بھی موجود ہے۔

بڑھے ہوئے پروسٹیٹ کا علاج

- اگر مریض پیشاب نہ کر سکے تو اسے گرم پانی سے بھرے ہوئے ٹب میں اس طرح

بیٹھنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ اگر یہ طریقہ بھی کارآمد ثابت نہ ہو تو پیشاب آنا رکنے کی سلائی استعمال کرنے کی ضرورت ہے۔

- اگر مریض کو بخار ہو تو امپی سیلین یا پیٹرا سائکلین جیسی کوئی جراثیم کش دوا استعمال کریں۔
- طبی امداد حاصل کریں۔ تشویشناک اور مزمن حالتوں کے لیے آپریشن کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

نوٹ:

سوزاک اور پروسٹیٹ کے مرض میں امتیاز کرنا بہت ضروری ہے۔ سوزاک بھی پیشاب کرنے میں باعثِ دقت ہو سکتا ہے۔ عمر رسیدہ آدمیوں میں پروسٹیٹ غدہ کے بڑھ جانے کے امکان زیادہ ہوتے ہیں۔ تاہم اگر یہ نشانیاں کسی نوجوان آدمی میں پائی جائیں تو وہ غالباً سوزاک میں مبتلا ہے۔ خصوصاً اگر وہ (گزشتہ چند دنوں میں) کسی عفونت زدہ عورت سے ہم بستر ہوا ہو۔

جماعی یا جنسی امراض (Veneral Diseases)

سوزاک Gonorrhea

یہ مرض عموماً جنسی ملاپ سے پھیلتا ہے (جماعی مرض)۔

نشانیاں:

مردوں میں	عورتوں میں
○ پیشاب کرنے وقت درد ہونا۔	○ پہلے پہل عموماً کوئی علامت نہیں ہوتی۔

- ذکر (آلۂ تناسل) سے پیپ کے قطرے ٹپکنا۔
- پیشاب کرنے میں وقت ہونا (بعض اوقات مریض کا پیشاب بالکل بند ہو جاتا ہے۔)
- بخار (بعض اوقات)

(پیشاب کرتے وقت تھوڑا سا درد یا تھوڑا سا فرجی مواد خارج ہوتا ہے)

- اگر سوزاک میں مبتلا حاملہ عورت کا علاج بچہ کی پیدائش سے پہلے دکیا جائے تو یہ عفونت بچہ کی آنکھوں میں چلی جاتی ہے۔ یوں یہ عفونت بچہ کی بینائی ضائع کر دیتی ہے۔ ایسے بچے پیدائشی اندھے ہوتے ہیں۔

کئی مہینوں یا سالوں کے بعد

- ایک گھٹنے میں یا کسی جوڑ میں سخت مگر نازک سوزش یا بہت سے دیگر مسائل سے دوچار ہونا پڑتا ہے

کئی مہینوں یا سالوں کے بعد

- شکم کے نچلے حصے میں درد (پیڑو کا سوزش والا مرض)
- ماہواری کے مسائل۔
- بانجھ پن۔
- دیگر مسائل۔

مرد میں سوزاک کی پہلی نشانیاں عفونت زدہ عورت کے ساتھ ہم بستر ہونے کے دو سے پانچ دن کے بعد (یا تین ہفتوں یا اس سے زیادہ مدت کے بعد) ظاہر ہوتی ہیں۔ عورت میں پہلی نشانی ظاہر ہونے تک شاید کئی سال گزر جائیں۔ بیشک عورت میں مرض کی ظاہرہ نشانیاں موجود نہ بھی ہوں تو بھی وہ عفونت زدہ ہونے کے چند دن بعد یہ مرض پھیلانے کا باعث بن سکتی ہے۔

سوزاک کا علاج

- پروکین پنسلین (Procaine Penicillin) کی ۴۸ء۴ میلین اکائیوں کا ایک دم ٹیکہ لگائیں۔ اس کی آدھی مقدار ہر چوتڑ پر لگائیں۔ یہ ضروری ہے صرف پروکین پنسلین استعمال کریں۔ قلمی پنسلین کا ٹیکہ نہ لگائیں۔ اگر پروبنسیڈ (Probenecid) دستیاب ہو تو پنسلین کا ٹیکہ لگانے سے آدھ گھنٹے پہلے ایک گرام استعمال کریں اگر

آپ کے پاس پنسلین نہ ہو یا اگر یہ کارآمد ثابت نہ ہو تو ٹیٹراسائیکلین استعمال کریں۔ پہلے ۲۵۰ ملی گرام کے چھ کیپسول فوراً کھائیں۔ پھر ۲۵۰ ملی گرام کے دو کیپسول چار دن تک روزانہ ۴ مرتبہ کھائیں۔ اگر ٹیٹراسائیکلین بھی کارآمد ثابت نہ ہو تو سٹرپٹومائی سین آزمائیں۔

○ اگر مریض پیشاب نہ کر سکے تو اسے گرم پانی میں بیٹھ کر پیشاب کرنے کی کوشش کرنی چاہیئے۔ اگر وہ پھر بھی پیشاب نہ کر سکے تو پیشاب اتارنے والی سلائی (کیتھٹر) کی مدد سے پیشاب نکالنا چاہیئے۔ طبی امداد حاصل کریں۔

○ اگر کوئی آدمی سوزاک سے ہمکنار ہونے کے بعد اپنی بیوی کے ساتھ جماع کرے تو بیوی کا بھی علاج کروایا جانا چاہیئے۔ بیشک بیوی میں کوئی ظاہرہ نشانی نہ بھی ہو تو بھی وہ غالباً اس مرض میں مبتلا ہے۔ اگر اس کا علاج اسی وقت نہ کیا جائے تو وہ یہ مرض دوبارہ اپنے خاوند کو لگا دے گی۔

○ بوقت پیدائش ایک فیصد سلور نائیٹریٹ (Silver Nitrate) کے وارد کے استعمال سے تمام بچوں کی آنکھوں کو سوزاک اور ممکنہ اندھے پن سے محفوظ کیا جانا چاہیئے۔

○ جس نے بھی کبھی کسی سوزاک میں مبتلا شخص سے جماع کیا ہو اور خصوصاً عفونت زدہ مردوں کی بیویوں کا سوزاک کا علاج کروایا جانا چاہیئے۔

انتباہ

سوزاک کا مریض نادانستہ طور پر آتشک کا مریض بھی ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات بہترین عمل یہ ہوتا ہے کہ آتشک کا بھی مکمل علاج کروایا جائے کیونکہ سوزاک کا علاج آتشک کی پہلی علامتوں کو تو روک سکتا ہے مگر اس مرض سے شفا نہیں دے سکتا۔ سوزاک اور دیگر جماعی امراض کی روک تھام کے لیے اگلے صفحات بھی پڑھیں۔

آتشک

آتشک ایک عام اور خطرناک مرض ہے جو جنسی ملاپ کے ذریعہ ایک سے دوسرے شخص کو لگتا ہے۔

نشانیاں

○ پہلی نشانی عموماً ایک پھوڑا (ناسور) ہوتا ہے جسے شینکر (Chancre) کہتے ہیں۔ یہ آتشک میں مبتلا شخص کے ساتھ مباشرت کرنے کے بعد دو سے پانچ ہفتے تک ظاہر ہوتا ہے۔ شینکر ایک پھنسی، چھالے یا کھلے پھوڑے کی طرح دکھائی دیتا ہے۔ یہ پھوڑا عموماً عورت یا مرد کے آلاتِ تناسل کی جگہ پر ظاہر ہوتا ہے۔ بعض اوقات یہ ہونٹوں، انگلیوں، جائے براز یا منہ پر بھی ظاہر ہو جاتا ہے۔ یہ پھوڑا جراثیم سے بھرا ہوتا ہے جہاں سے وہ بآسانی دوسروں تک پھیلائے جا سکتے ہیں۔ اس پھوڑے (ناسور) سے عموماً درد نہیں ہوتا اور اگر یہ فرج (شرمگاہ) کے اندر ہو تو شاید عورت کو اس کی موجودگی کا علم بھی نہ ہو تاہم وہ دوسروں کو بآسانی عفونت زدہ کر سکتی ہے۔

○ پھوڑا صرف چند دن تک رہتا ہے اور پھر بغیر کسی علاج کے بذاتِ خود غائب ہو جاتا ہے تاہم مرض جسم کے اندر ہی اندر بڑھتا رہتا ہے۔

○ کئی ہفتوں یا مہینوں کے بعد مریض کا گلا خراب ہو سکتا ہے، معمولی بخار آ سکتا ہے، منہ میں دُکھن ہو سکتی ہے یا جوڑ سوج سکتے ہیں۔ ان نشانیوں میں سے کوئی بھی نشانی جلد پر ظاہر ہو سکتی ہے:

سارے جسم پر پُر درد دانے یا "پھنسیاں"

دائرہ نما "زپھڑ" سے

ہاتھوں یا پاؤں پر خارشی دانے

یہ تمام نشانیاں عموماً بذاتِ خود ٹھیک ہو جاتی ہیں اور مریض سوچتا ہے کہ وہ ٹھیک

ہو گیا ہے ۔ مگر مرض مسلسل بڑھتا رہتا ہے ۔ مناسب علاج کے بغیر آتشک جسم کے کسی بھی حصہ کو متاثر کر سکتا ہے اور دل کے مرض، فالج، پاگل پن، اور بہت سے دیگر مسائل کا موجب بن سکتا ہے ۔

انتباہ

اگر آلات تناسل پر پھنسی یا پھوڑا ظاہر ہونے کے کئی دنوں یا ہفتوں کے بعد کوئی عجیب سے دانے یا جلدی حالت وقوع پذیر ہو تو غالباً یہ آتشک ہے تاہم اگر بات غیر یقینی ہو تو طبی مشورہ ضرور حاصل کریں ۔

آتشک کا علاج

○ بارہ دن تک روزانہ پروکین پنسلین کے دس لاکھ اکائیوں والے ٹیکے لگائیں ۔ آتشک کے مکمل علاج کے لیے پورے بارہ دن کا علاج بہت ضروری ہے ۔ پنسلین سے بیش حساس اور اس دوا سے بہتر نہ ہونے والے لوگوں کو دس دن تک روزانہ ٹیٹرا سائکلین کے ۲۵۰ ملی گرام کے تین کیپسول چار بار کھانے چاہیئں ۔

○ اگر کسی کو آتشک کا شبہ ہو تو اسے فوراً کارکن صحت سے ملنا چاہیئے ۔ خون کے خصوصی معائنہ کی ضرورت ہو سکتی ہے ۔ اگر معائنے نہ کیے جا سکیں تو بھی آتشک کا علاج کیا جانا چاہیئے ۔

○ آتشک کے مریض کے ساتھ جماع کرنے والوں (خصوصاً اس مرض میں مبتلا اشخاص کے خاوندوں اور بیویوں) کو بھی علاج کروانا چاہیئے ۔

جھنگاسہ میں پھٹنے والی لمفائی گلٹیاں

مباشرت سے پھیلنے والا ایک وائرسی مرض

نشانیاں

○ مردیں : جھنگاسہ میں بڑی بڑی اور سیاہ گلٹیاں جو پیپ خارج کرنے کے لیے

پھٹتی ، داغ چھوڑتی (بند ہو کر) اور پھر پھٹ جاتی ہیں۔
عورت میں: مرد جیسی گلٹیاں ہوتی ہیں یا جائے براز (مقعد) میں رہنے والے پُردرد پھوڑے (ناسور) ہوتے ہیں۔

علاج

- کسی کارکنِ صحت سے ملیں۔
- بالغوں کو دو ہفتے تک روزانہ چار مرتبہ ۲۵۰ ملی گرام کے ایک یا دو کیپسول کھلائیں۔
- زخموں کے مکمل طور پر ٹھیک ہو جانے تک جنسی ملاپ سے پرہیز کریں۔

جماعی/جنسی امراض کو روکنے کا طریقہ

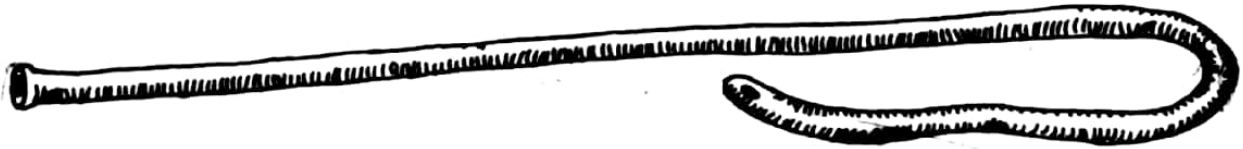
۱۔ فوراً علاج کرائیں: اس قسم کے امراض میں مبتلا لوگوں کا فوری علاج کرانا بہت ضروری ہے تاکہ وہ دوسرے لوگوں کو عفونت زدہ نہ کر سکیں۔ علاج مکمل ہو جانے کے تین دن بعد تک کسی سے جنسی ملاپ نہ کریں۔

۲۔ اگر دوسرے لوگوں کو علاج کی ضرورت ہے تو انہیں اس ضرورت سے آگاہ کریں۔ اگر کسی کو معلوم ہو جائے کہ وہ جماعی مرض میں مبتلا ہے تو اسے ان سب لوگوں کو، جن سے اسنے مباشرت کی ہو، اس امر سے آگاہ کر دینا چاہیئے تاکہ وہ بھی علاج کروا سکیں۔ مرد پر یہ ذمہ داری خصوصاً عائد ہوتی ہے کہ وہ متعلقہ عورت کو اپنے اس مرض میں مبتلا ہونے سے آگاہ کر دے۔ کیونکہ عورت نادانستہ طور پر یہ مرض دوسرے لوگوں تک پہنچا سکتی ہے۔ نیز اس مرض کے سبب اس کے بچے اندھے ہو سکتے ہیں اور وقت گزرنے کے ساتھ وہ خود بانجھ ہو سکتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ مرض اس کے لیے سخت بیماری اور کمزوری کا باعث بھی بن سکتا ہے۔

۳۔ جنسی ملاپ میں محتاط اور خبردار رہیئے۔ بہت سے لوگوں سے جنسی ملاپ کا مرتکب اس مرض میں مبتلا ہونے کے زیادہ امکان رکھتا ہے۔ اس لیے ہیرامنڈیاں یا بازارِ حسن خصوصاً

خطرناک ہیں۔ وہاں مت جائیے۔ جب آپ شہروں میں جائیں تو آزمائش میں نہ پڑیں۔ کنڈوم (Condom) (ربڑ کی تھیلیاں جو جنسی ملاپ کے دوران ذکر پر پہنی جاتی ہیں) کا استعمال جماعی امراض کی روک تھام میں (مگر ہر بار نہیں) کارآمد ثابت ہوتا ہے۔ بازارِ حسن یعنی ہیرامنڈیوں اور چکلوں کی لعنت کو ہمارے ملک میں غیر قانونی قرار دیدیا گیا ہے۔ اسلام میں اسے بڑی سختی سے منع کیا گیا ہے۔ سب جانتے ہیں کہ مسئلہ یہیں تک محدود نہیں ہے۔ زنا بہرصورت زنا ہے چاہے بازارِ حسن میں ہو یا کسی اور جگہ۔ مختصر الفاظ میں یہی کہا جا سکتا ہے کہ جنسی امراض کی سب سے بڑی وجہ زنا ہے۔ عین اسی طرح یہ بھی کہا جا سکتا ہے کہ جنسی امراض کی روک تھام کا سب سے بڑا، اہم اور موثر ترین طریقہ عورت اور مرد کی ایک دوسرے سے وفاداری ہے۔

اگر شادی شدہ لوگ احساسِ ذمہ داری، وفاداری اور ایمانداری سے لیس ہوں تو جنسی امراض کے خلاف جنگ میں خاطر خواہ کامیابی ہو سکتی ہے۔ باقی رہے غیر شادی شدہ اور نوجوان! تو انہیں مناسب تعلیم و تربیت اور بزرگوں کے مثالی کردار اور نمونے ضرور متاثر کریں گے۔ جنسی امراض قابلِ انسداد ہیں۔ اس کی کامیابی کا انحصار مرد اور عورت کی خود ضبطی پر ہے۔

۴۔ دوسروں کی مدد کریں: آپ کے جو دوست جماعی امراض میں مبتلا ہوں ان کو تاکید کریں کہ اپنا علاج کروائیں اور مکمل طور پر شفایاب ہونے تک ہر قسم کے جنسی ملاپ سے پرہیز کریں۔

پیشاب اتارنے والی سلائی (Catheter) کب اور کیسے استعمال کی جانی چاہیئے؟

(پیشاب اتارنے والی سلائی، ربڑ کی ایک نالی ہوتی ہے جس سے مثانہ سے پیشاب نکالا جاتا ہے)

پیشاب اتارنے والی سلائی کب استعمال کرنی چاہیئے اور کب نہیں؟

جہاں ڈاکٹر نہیں

o پیشاب اتارنے والی سلائی کا استعمال صرف حتمی ضرورت کے تحت اور اس وقت کریں۔ جب طبی امداد حاصل کرنا ناممکن ہو۔ بعض اوقات پیشاب اتارنے والی سلائی کا محتاط استعمال بھی خطرناک عفونت یا پیشابی نالی کے نقصان کا باعث بن جاتا ہے۔

o اگر پیشاب تھوڑی سی مقدار میں بھی آرہا ہو تو پیشاب اتارنے والی سلائی ہرگز استعمال نہ کریں۔

o اگر مریض پیشاب نہ کر سکے تو پہلے اسے گرم پانی کے ٹب میں بٹھا کر پیشاب کروانے کی کوشش کریں (سوزاک یا پروسٹیٹ کے مرض کے لیے) تجویز کردہ دوا کا استعمال ایک دم شروع کر دیں۔

پیشاب اتارنے والی سلائی صرف مندرجہ ذیل حالات میں ہی استعمال کریں:

o مریض پیشاب نہ کر سکتا ہو اور اس کا مثانہ پیشاب سے بھرا اور دردناک ہو۔

o جب مریض کا مثانہ پیشاب سے بھرا ہوا ہو اور دردناک ہو مگر وہ پیشاب نہ کر سکے۔

o جب مریض میں پیشاب کی وجہ سے زہر آلودگی کی نشانیاں پیدا ہو جائیں۔

پیشابی زہر آلودگی (یوریمیا Uremia) کی نشانیاں

o سانس میں سے پیشاب کی بو آتی ہے۔

o پاؤں اور چہرہ سوج جاتے ہیں۔

o قے، اذیت، ابتری۔

نوٹ

جو لوگ مشکل پیشاب آنے، بڑھے ہوئے پروسٹیٹ یا گردے کی پتھری کے امراض میں مبتلا ہوں انہیں چاہیئے کہ پیشاب اتارنے والی سلائی خرید کر پاس رکھیں تاکہ بوقتِ ضرورت کام آسکے۔

پیشاب اتارنے والی سلائی (Catheter) کے استعمال کا طریقہ

(۱) پیشاب اتارنے والی سلائی کو بندہ (۲) ذکر (آلۂ تناسل) اور اس کے

منہ تک ابالیں۔

اردگرد کے حصے کو صابن اور گرم پانی سے اچھی طرح دھوئیں۔

(۳) اپنے ہاتھ ابلے ہوئے پانی اور صابن سے دھوئیں۔

(۴) ذکر (آلۂ تناسل) کے اردگرد کے حصے کو نہایت صاف، اگر ممکن ہو تو مطہر کپڑے سے ڈھانپ دیں۔

(۵) اپنے ہاتھ الکوحل سے دھوئیں۔ اگر آپ کے پاس مطہر دستانے ہوں تو انہیں استعمال کریں۔

(۶) پیشاب اتارنے والی سلائی کو کسی جراثیم کش مرہم یا مطہر چکنی شے سے چکنا کرلیں۔

(۷) پیشاب اتارنے والی سلائی کو بڑی احتیاط سے آہستہ آہستہ اندر ڈالیں۔

محتاط اور خبردار رہیں کہ پیشاب اتارنے والی سلائی ذکر کے سوراخ اور آپ کے ہاتھوں کے سوا اور کسی چیز کو نہ چھوئے۔

ذکر کو اس حالت میں رکھیں تاکہ پیشابی نالی میں کوئی بل نہ پڑے۔

اگر پیشاب اتارنے والی سلائی آسانی سے اندر نہ جائے تو اسے اپنی انگلیوں میں پھیریں اور ذکر کو ہلائیں۔ مگر اسے کبھی زبردستی گھسیڑنے یعنی گزارنے کی کوشش نہ کریں۔ پیشابی نالی کو نقصان پہنچا کر تشویشناک مسائل پیدا کرنا بہت آسان ہے۔ جب

پیشاب نکلنا شروع ہو جائے تو سلائی کو مزید اندر دھکیلنے کی کوشش نہ کریں۔

ضروری:

○ اگر مریض میں پیشابی زہر آلودگی کی نشانیاں ہوں تو سارا پیشاب ایک دم باہر نہ آنے دیں بلکہ اسے آہستہ آہستہ اور تھوڑا تھوڑا کر کے ایک یا دو گھنٹے میں نکلنے دیں۔

○ بعض اوقات زچگی کے بعد عورتوں کو پیشاب کرنے میں تکلیف ہوتی ہے اس صورت میں پیشاب اتارنے والی سلائی کا استعمال ضروری ہوتا ہے۔ طریقۂ کار تو وہی ہے مگر عورت کی پیشابی نالی مرد کی نسبت لمبائی میں بہت چھوٹی ہوتی ہے۔

عورتوں کے فرجی اخراج کے مسائل

ہر عورت کو تھوڑی مقدار میں فرجی اخراج ہوتا ہے۔ یہ فرجی اخراج شفاف، دودھیا، یا قدرے زرد بھی ہو سکتا ہے۔ اگر اس سے خارش، یا بدبو نہ پیدا ہو تو یہ نقصان دہ امر نہیں ہے۔

لیکن بہت سی عورتوں کو خصوصاً حمل کے دوران فرج میں خارش کے ساتھ اخراج ہوتا ہے۔ اس اخراج کی وجہ شاید مختلف عفونتیں ہوں۔ ان میں سے بیشتر عفونتیں تکلیف دہ تو ہیں مگر خطرناک نہیں۔

ا۔ خارش کے ساتھ پتلا اور جھاگ دار، سبزی مائل زرد یا سفیدی مائل بدبو دار اخراج، بہ غالباً ٹرکومناس (Trichomonas) کی عفونت ہے۔ پیشاب کرتے وقت جلن ہوتی ہے۔ بعض اوقات آلاتِ تناسل میں درد ہوتا ہے یا سوج جاتے ہیں۔

علاج:

○ آلاتِ تناسل کو صاف رکھنا بہت ضروری ہے۔

○ فرجی صفائی (شرمگاہ کی صفائی) با گرم پانی اور کشید شدہ سرکہ (Distilled Vinegar) کا حقنہ (ڈوش) باعث مدد ہوگا۔

ایک لیٹر ابلے ہوئے پانی میں تین چھوٹے چمچ سرکہ ڈالیں۔

مکمل طور پر شفایاب ہونے تک مریضہ کو روزانہ ایک سے تین بار حقنہ (ڈوش) کرنا چاہیئے ۔ اگر سرکہ نہ ملے تو پانی میں لیموں کا رس ہی ملالیں۔

تشویشناک حالتوں میں ایسی فرجی گولیاں استعمال کریں جن میں میٹرونی ڈازول (Metronidazole) یا ٹرائی کوموناس (Trichomonas) کے لیے تجویز کردہ کوئی اور دوا ملے ہوئے فرجی شافے تیار کریں ۔ بہت ہی تشویشناک حالتوں میں میٹرونی ڈازول کھائیں۔ دوا کی ایک خوراک دو گرام ہے ۔

ضروری :

عین ممکن ہے کہ ٹرائی کوموناس کی مریضہ کا خاوند بھی اس مرض کا شکار ہو لیکن وہ محسوس نہیں کرتا ۔ (ٹرائی کوموناس میں مبتلا بعض آدمیوں کو پیشاب کرتے وقت جلن ہوتی ہے) اگر علاج کرانے کے بعد مریضہ دوبارہ شدید عفونت میں مبتلا ہو جائے تو اسے اور اس کے خاوند کو ایک ہی دن میٹرونی ڈازول کے دو گرام کھانے چاہیئں ۔ اگر عفونت بہت شدید ہو تو میٹرونی ڈازول صرف بذریعہ منہ استعمال کریں یعنی اس دوا کے شافے استعمال نہ کریں ۔

پنیر یا لسی کی طرح دکھائی دینے والا سفید اخراج جس سے پھپھوندی یا پھکی ہوئی ڈبل روٹی کی بو آتی ہو وہ خمیر (Yeast) کی عفونت ہو سکتی ہے ۔ (مونی لی آسس (Moniliasis تھرش یعنی چھالے سے Thrush) ۔ اس سے شدید خارش ہو سکتی ہے ۔ فرج کے لب اکثر گاڑھے سرخ دکھائی دیتے اور دکھتے ہیں ۔ پیشاب کرنے سے جلن ہوتی ہے ۔ تھرش خصوصاً حاملہ ، بیمار ، کمزور ، ذیابیطس میں مبتلا اور

جراثیم کش یا خاندانی منصوبہ بندی کی ادویہ استعمال کرنے والی خواتین میں زیادہ پائی جاتی ہے۔

علاج

سرکے کے پانی یا پتلے جنشن وائلٹ کا حقنہ (ڈوش) لیں۔ اس مقصد کے لیے آدھ لیٹر پانی میں دو چھوٹے چمچ جنشن وائٹ ملالیں (یا ایک سو حصہ پانی میں ایک حصہ جنشن وایلٹ) یا فرجی نسٹاٹن (Vaginal Nystatin) کی گولیوں یا مونی لی آسس کے واسطے کوئی اور دوا یا شافے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔

انتباہ

اس قسم کی عفونت کے لیے جراثیم کش ادویہ ہرگز استعمال نہ کریں۔ جراثیم کش ادویات خمیری عفونتوں (Yeast infection) کو بدتر کر دیتی ہیں۔

۳۔ گاڑھا، بدبودار اور دودھیا اخراج: یہ ہیموفیلس (Hemophilus) (بیکٹیریا کی ایک قسم) کی پیدا کردہ عفونت ہو سکتی ہے۔ اس میں اور ٹرائی کومونا سس کی عفونت میں امتیاز کرنے کے لیے خاص معائنوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ سرکہ کے پانی سے ڈوش کریں اور سلفا تھیا زول (Sulfathizole) کی ایک فرجی گولی (روزانہ دو بار) دو ہفتے تک استعمال کریں۔

۴۔ بھورے رنگ یا سرمئی رنگ کا پتلا اخراج جس میں خون کی دھاریاں ہوں اور اور اس سے بدبو آئے۔ یہ زیادہ تشویشناک عفونت اور غالباً سرطان کی نشانیاں ہیں اگر اس کے ساتھ بخار بھی ہو تو جراثیم کش دوا، (اگر ممکن ہو تو ایمپی سیلین) استعمال کریں۔ فوراً طبی امداد حاصل کریں۔

ضروری:

اگر اخراج بہت دیر تک رہے یا علاج کے باوجود بہتر نہ ہو تو کسی کارکن صحت سے ملیں۔

اکثر فرجی عفونتوں سے بچنے کا طریقہ

۱۔ فرج یعنی شرمگاہ کو صاف رکھیں۔ نہانے وقت اسے ہلکے صابن سے اچھی طرح

دھوئیں۔

۲ - مباشرت کے بعد پیشاب کریں ۔ اس سے پیشابی عفونتوں کی روک تھام میں تو مدد ملتی ہے مگر حمل کی روک تھام نہیں ہوتی ۔

۳ - ہر بار پاخانہ کرنے کے بعد اپنے جسم کو اچھی طرح صاف کرلیں ۔ ہمیشہ آگے سے پیچھے کی طرف پونچھیں ۔ پونچھنے کی بجائے اگر جائے براز کو اچھی طرح دھویا (استنجا کرنا) جائے تو اور بھی بہتر ہوگا ۔

اس طرح

اس طرح نہیں

آگے کی طرف پونچھنے سے جراثیم، کرم اور امیبے فرج تک پہنچ سکتے ہیں ۔ نیز چھوٹی لڑکیوں کی جائے براز والے حصے کو احتیاط سے آگے سے پیچھے کی جانب اچھی طرح صاف کریں اور جیسے وہ بڑی ہوتی جائیں انہیں خود ایسا کرنا سکھائیں۔

عورت کے شکم کے نچلے درمیانی حصے کا درد یا تکلیف

اس کی بہت سی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ان کا ذکر اس کتاب کے مختلف حصوں میں تفصیلاً کیا گیا ہے۔ چند کلیدی سوالات پر مشتمل مندرجہ ذیل فہرست انہیں تلاش کرنے میں باعث مدد ہوگی۔

شکم کے نچلے حصے میں درد کی ممکن وجوہات مندرجہ ذیل ہیں

۱ - تکلیف دہ ماہواری : کیا یہ درد ماہواری آنے سے تھوڑی دیر پہلے یا ماہواری کے دوران شدید ترین ہوتا ہے؟

۲ - مثانہ کی عفونت : یہ شکم کے نچلے درمیانی حصے میں درد کی عام ترین وجہ ہے۔ کیا پیشاب بار بار آتا ہے اور کیا پیشاب کرنے کا عمل پر درد ہوتا ہے؟

۳ - خمیری عفونت یا ٹرائی کومونا سس

یہ عفونتیں بعض اوقات رحم (Womb) یا بیضہ دانیوں کی نالیوں میں چلی جاتی ہیں۔ کیا فرجی اخراج ہوتا ہے؟ فرجی اخراج کس طرح کا ہوتا ہے؟

۴ - پیڑو کے ورم کا مرض: یہ اکثر سوزاک کی ترقی یافتہ حالت ہوتی ہے۔ یہ مرض سوزش غشائے مصلی (Peritonitis) یا ورم زائدہ کی طرح کی علامت کے ساتھ شدید ہو سکتا ہے۔ نیز یہ کپکپی اور بخار کے وقفوں کے ساتھ، اور شکم کے نچلے حصے میں لگاتار یا وقفوں کے بعد ہونے والے درد یا تکلیف کے ساتھ مزمن بھی ہو سکتا ہے۔

۵ - شکم کے نچلے حصے میں ڈھیلے یا گلٹی سے متعلق مسائل :

ان کا ذکر انیسویں باب میں مختصراً کیا گیا ہے۔ اور ان مسائل میں بیضوی حول (Ovarian cyst) اور سرطان شامل ہیں۔ بچے کا رحم سے باہر نشو ونما پانا ہے۔

۶ - آنت یا جائے براز کی عفونت یا کوئی اور مسئلہ: کیا درد کا کھانا کھانے یا پاخانہ کرنے سے کوئی تعلق ہے؟

بعض مندرجہ بالا مسائل تشویشناک نہیں ہیں جبکہ دیگر مسائل خطرناک ہیں۔ اکثر ان میں امتیاز کرنا مشکل ہوتا ہے۔ ان کے لیے خاص معائنوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

> اگر درد کا سبب یقینی طور پر معلوم نہ ہو یا اگر درد جلد ٹھیک نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

بے اولاد حضرات و خواتین (نامردی اور بانجھ پن)

بعض اوقات میاں بیوی بچہ پیدا کرنے کی کوشش تو کرتے ہیں مگر عورت حاملہ نہیں ہوتی۔ ایسی صورت میں ان دونوں میں سے شاید ایک فریق بچے پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم ہو۔ عموماً ان بے اولاد حضرات و خواتین کے لیے کچھ نہیں کیا جا

جہاں ڈاکٹر نہیں

سکتا۔ تاہم اگر غیر بار آوری کا سبب معلوم ہو جائے تو بعض اوقات سبب کی نوعیت کے مطابق ان کا علاج ممکن ہوتا ہے۔

بانجھ پن اور نامردی کی عام وجوہات مندرجہ ذیل

۱۔ بانجھ پن اور نامردی: بعض لوگوں کے جسم ہی ایسے ہوتے ہیں کہ ان کے ہاں کبھی بچے پیدا نہیں ہو سکتے۔ بعض آدمی اور عورتیں پیدائشی طور پر بچے پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم ہوتے ہیں۔

۲۔ کمزوری یا غذائی کمی: بعض عورتوں میں خون کی کمی، ناقص غذا، اور آیوڈین کی کمی حمل ٹھہرنے کے امکانات کم کر دیتی ہے۔ اس کے علاوہ بعض اوقات حمل ٹھہر تو جاتا ہے مگر اس سے پہلے کہ خاتون کو پتہ چلے کہ وہ حاملہ ہے یہ مسائل جنین (نامولود بچہ) کی موت کا سبب بن جاتے ہیں۔

جو عورت کبھی حاملہ نہ ہو سکی ہو یا جس کے تمام حمل گر جاتے رہے ہوں اسے کافی مقدار میں غذائیت سے بھرپور خوراک کھائی چاہیئے۔ نیز آیوڈائسڈ نمک استعمال کرے۔ اگر مریضہ شدید خون کی کمی میں مبتلا ہو تو اسے فولاد کی گولیاں کھانی چاہیئں۔ اس سے حمل ٹھہرانے اور صحت مند بچے کی پیدائش کے امکانات بہتر ہو جاتے ہیں۔

۳۔ مزمن عفونت خصوصاً متورم پیڑو کا مرض (دیکھیں سوزاک)

خواتین میں بانجھ پن کی عام وجہ کیا ہے؟ اگر مرض زیادہ ترقی یافتہ نہ ہو تو علاج باعث مدد ہو سکتا ہے۔ اگر سوزاک کی روک تھام کی جائے اور ابتدائی مراحل میں اس کا علاج کروا لیا جائے تو بانجھ پن کی شرح کم ہو جائے گی۔ بعض اوقات مرد میں معمول سے کم منی پیدا ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ اپنی بیوی کو حاملہ نہیں کر سکتا۔ مہینے کی ہر آخری اور اس سے اگلی ماہواری کے درمیان عورت کے بار آوری (حمل ٹھہرنے) دنوں میں داخل ہونے سے پہلے آدمی کا ہمبستری سے گریز کرنا باعث مدد ہو سکتا ہے۔ (اکیسواں باب پڑھیں) یوں بیوی کے بار آوری کے دنوں میں خاوند اسے جماع کے دوران اپنی منی کی زیادہ مقدار دے سکے گا۔

انتباہ: بے اولاد حضرات و خواتین کو دی جانے والی ادویہ اور ہارمون

جہاں ڈاکٹر نہیں

تقریباً کبھی بھی مفید ثابت نہیں ہوتے۔ مردوں کے لیے تو یہ خصوصاً بے فائدہ ہیں۔ گھریلو علاج معالجے اور دیگر جنتر منتر بھی مفید ثابت نہیں ہوں گے۔ گنڈے تعویز بھی بے اثر ہیں۔ لہٰذا فضول علاج معالجوں پر پیسہ ضائع نہ کریں۔

اگر آپ عورت ہیں اور آپ کے ہاں کوئی بچہ پیدا نہیں ہوتا تو پھر بھی آپ خوشگوار اور مفید زندگی گزار سکتی ہیں۔

- آپ بے گھر اور یتیم بچوں کو لے پالک بنا کر پال سکتی ہیں۔ بہت سے لوگ لے پالک بچوں کو بالکل اپنے بچوں کا سا پیار کرتے ہیں۔ دونوں کو بالکل احساسِ غیریت نہیں ہوتا۔ یہ نیکی بھی ہے اور ملک و قوم کا فائدہ بھی۔
- آپ کارکنِ صحت بن سکتی ہیں یا کسی اور طریقے سے مدد کر سکتی ہیں۔ جو محبت آپ اپنے بچوں کو دینا چاہتی ہیں دوسروں کو دے سکتی ہیں۔ یوں اس سے سب فیض یاب ہوں گے۔
- ہو سکتا ہے کہ آپ کے معاشرے کے لوگ بے اولاد خواتین کو گھٹیا نظروں سے دیکھتے ہوں۔ آپ اور دوسری خواتین باہم مل کر لوگوں کی مدد کے لیے ایک گروہ تشکیل دے کر اپنے معاشرے کے لوگوں کو بتا سکتی ہیں کہ عورت کا کام صرف بچے جننا ہی نہیں بلکہ معاشرے کا مفید رکن بننا بھی ہے۔

اگر ہم عورت اور مرد کی برابری کے واقعی دعویدار ہیں تو جو عورتیں بچے پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم ہوتی ہیں انہیں اسی عزت اور قدر کی نگاہ سے دیکھیں جو بچے پیدا کرنے والی عورتوں کے لیے ہوتی ہے۔ مرد کی طرح عورت بھی اولاد پیدا کرنا چاہتی ہے۔ انصاف کا تقاضہ ہے کہ

۱۔ جب مرد بچے پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم ہوتا ہے تو عورت وفاداری کا ثبوت دیتے ہوئے دوسری شادی نہیں کرتی بلکہ پوری عمر اپنے خاوند کی خدمت میں گزار دیتی ہے۔ یہ بڑی قابلِ تحسین بات ہے۔

۲۔ جب عورت بچے پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم ہوتی ہے تو مرد کو وفاداری اور ایمانداری کا ثبوت دیتے ہوئے دوسری شادی کا تقاضا

نہیں کرنا چاہیئے۔
بعض اوقات جائیداد سنبھالنے کی آڑ لے کر دوسری شادی کو جائز منوایا جاتا ہے۔
کبھی کبھی اولاد ہو تو فرزند نرینہ کی کمی کا بہانہ بنا کر دوسری اور کئی دفعہ اس سے بھی زیادہ شادیاں رچالی جاتی ہیں۔ بھلا کوئی پوچھے کہ لڑکا یا لڑکی کا تعین کرنا تو خدا کے بس میں ہے۔ بیچاری عورت کا اس پر کب اختیار ہے؟ اگر طبی مشورہ کیا جائے تو ماہرین بتائیں گے کہ دراصل جنس کا تعین تو مردانہ مادۂ تولید پر ہے۔ عورت کا اس پر بھی زیادہ دخل نہیں ہوتا۔
اس لیے خوش باش زندگی گزارنے کے لیے بہتر ہے کہ عورت اور مرد ایک دوسرے سے وفادار رہیں اور اس باب میں ذکر کردہ امراض کا انسداد کریں۔ اس طرح اللہ بھی خوش ہوگا اور آپ کا رفیقِ حیات بھی۔

باب ۱۹

ماں اور دائی کیلئے ضروری معلومات

حیض (ماہواری)

اکثر لڑکیوں کو گیارہ سے سولہ برس کی عمر میں پہلی ماہواری آتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ اب وہ حاملہ ہو سکتی ہیں۔

بالعموم تقریباً اٹھائیس دن میں ایک بار ماہواری آتی اور تین سے چھ دن تک رہتی ہے۔ تاہم مختلف خواتین میں ماہواری کے اوقات اور مدت مختلف ہوتی ہے۔

نوجوان لڑکیوں (جن کی عمر ۱۲ سے ۱۹ سال کی ہو) میں بے قاعدہ اور پُر درد ماہواری عام ہے۔ اکثر اوقات یہ کسی مرض کی نشانی نہیں ہوتی اور نہ ہی کسی خرابی کو ظاہر کرتی ہے۔

اگر آپ کو ماہواری کے دوران درد ہو تو:

آپ کو بستر میں پڑے رہنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ درحقیقت آرام سے لیٹے رہنا درد کی شدت میں اضافہ کا باعث بنتا ہے

چلنا پھرنا، ہلکا کام یا ورزش کرنا عموماً باعثِ مدد ہوتا ہے

گرم مشروبات پئیں اور اپنے پاؤں گرم پانی میں ڈالیں۔

اسپرین کھانا یا پیٹ پر گرم پانی میں بھگوئی ہوئی گدیاں رکھنا بھی باعث مدد ہے۔

حسبِ معمول ـــــ ماہواری کے دوران بھی عورت کو صفائی، کافی سونے، اور اچھی متوازن خوراک کھانے کا خیال رکھنا چاہیئے۔ وہ اپنا معمول کا کھانا کھا کر روزمرہ کا کام جاری رکھ سکتی ہے۔

ماہواری کے دوران مباشرت کرنا خطرناک یا نقصان دہ نہیں ہے۔

ماہواری کے مسائل کی نشانیاں:

- ماہواریوں کے وقفے میں تھوڑی بہت بے قاعدگی بعض خواتین میں ٹھیک یعنی عام ہے۔ لیکن بعض میں یہ کسی پرانی بیماری، خون کی کمی، ناقص غذائیت یا رحم کی کسی عفونت یا رسولی (Tumor) کی نشانی ہو سکتی ہے۔
- ماہواری وقت پر نہ آنا حمل کی نشانی بھی ہو سکتا ہے۔ تاہم بہت سی لڑکیوں کے لیے جنہیں حال ہی میں ماہواری آنا شروع ہوئی ہو اور چالیس سال سے زیادہ عمر کی خواتین کے لیے ماہواری نہ آنا یا بے قاعدگی سے آنا عموماً خلافِ معمول نہیں ہوتا۔ فکر اور جذباتی الجھنیں بھی بعض اوقات ماہواری نہ آنے کا سبب بن سکتی ہیں۔
- حمل کے دوران جریان خون شروع ہو جانا اکثر اوقات حمل گرنے کا آغاز ہوتا ہے۔

مندرجہ ذیل حالات میں طبی امداد حاصل کریں۔

- ماہواری چھ دن سے زیادہ دیر تک رہنا۔
- ماہواری کے دوران معمول سے زیادہ خون بہنا۔
- مہینے میں ایک سے زیادہ بار ماہواری آنا۔

موقوفئ حیض یعنی سن یاس Menopause

(جب عورت کو حیض (ماہواری) آنا بند ہو جاتا ہے)

زمانۂ موقوفئ حیض یعنی سن یاس عورت کی زندگی کا وہ وقت ہوتا ہے جب اسے ماہواری آنا بند ہو جاتی ہے۔ زمانۂ موقوفئ حیض کے بعد وہ بچے نہیں جن سکتی۔ عموماً زندگی کی یہ تبدیلی چالیس اور پچاس سال کی عمر کے دوران واقع ہوتی ہے۔ ماہواری مکمل طور پر بند ہونے سے پہلے کئی ماہ تک بے قاعدگی سے آتی ہے۔

زمانۂ موقوفئ حیض کے دوران مندرجہ ذیل مسائل پیدا ہو سکتے ہیں:

- بے چینی
- گرم چمکارے
- جسم بھر میں درد کا دورہ
- افسردگی وغیرہ

یہ سب سن یاس کی عام نشانیاں ہیں۔ زمانۂ موقوفئ حیض کے بعد اکثر خواتین دوبارہ بہتر محسوس کرنے لگتی ہیں۔

زمانۂ موقوفئ حیض کے دوران جن عورتوں کو شدت سے خون آئے، پیٹ میں شدید درد ہو، یا کئی ماہ یا سال خون بند رہنے کے بعد جنہیں پھر خون آنا شروع ہو جائے انہیں طبی امداد حاصل کرنی چاہیئے۔ سرطان یا کسی اور تشویشناک مسئلہ کی موجودگی کا پتہ چلانے کے لیے مخصوص معائنوں کی ضرورت پیش آسکتی ہے۔ (اس باب کا آخری حصہ دیکھیں)

حمل

حمل کی نشانیاں

یہ تمام نشانیاں معمول کے مطابق ہیں:

نویں مہینے ماں کے پیٹ میں بچے کی نارمل حالت ہے۔

- ماہواری نہیں آتی (عموماً یہ پہلی نشانی ہوتی ہے۔
- ایام حمل کی متلی باتے (یا دونوں) - یہ نشانی حمل کے دوسرے اور تیسرے مہینے میں شدت اختیار کر جاتی ہے۔
- کئی بار پیشاب آنا۔
- پیٹ بڑھ جاتا ہے۔
- چھاتیاں بڑی ہو جاتی ہیں۔
- نقاب حمل (چہرے یا چھاتیوں اور پیٹ پر سیاہ دھبے یا سیاہیاں")
- آخر کار تقریباً پانچویں مہینے کے لگ بھگ بچہ رحم میں ہلنا جلنا شروع کر دیتا ہے۔

حمل کے دوران صحت مند رہنے کا طریقہ

- اچھی غذا کھانا بہت ضروری ہے۔ جسم کو لحمیات، حیاتین، معدنیات اور خصوصاً فولاد سے بھرپور غذا کی ضرورت ہے (اس کتاب کا گیارہواں باب پڑھیں)
- بچہ کے زندہ پیدا ہونے اور ذہنی طور پر پسماندہ نہ ہونے کے امکانات بڑھانے کے لیے آئیوڈین ملا نمک استعمال کریں۔ (لیکن پاؤں کی سوجن اور دیگر مسائل سے بچنے کے لیے زیادہ نمک بھی استعمال نہ کریں)
- ذاتی صفائی کا خیال رکھیں۔ باقاعدگی سے نہائیں اور روزانہ اپنے دانت صاف کریں۔
- حمل کے آخری مہینے میں مباشرت کرنے سے پانی کا تھیلا ٹوٹ سکتا ہے جس کی وجہ سے عفونت پیدا ہو سکتی ہے۔ ان کی روک تھام کے لیے بہتر ہے کہ آخری مہینے میں مباشرت نہ کی جائے۔
- جہاں تک ممکن ہو ادویہ کے استعمال سے باز رہیں۔ بعض ادویات نامولود بچے کو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ صرف ڈاکٹر یا کارکن صحت کی تجویز کردہ ادویات ہی استعمال کریں۔ (اگر آپ کو

جہاں ڈاکٹر نہیں

حاملہ ہونے کا شک ہو اور کوئی ڈاکٹر یا کارکن صحت آپ کے لیے دوا تجویز کرنے لگے تو اُسے صورتِ حال سے آگاہ کر دیں۔ اگر ضرورت پڑے تو آپ بعض اوقات اسپرین اور قاطع تیزاب (Antacid) ادویات استعمال کر سکتی ہیں۔ نیز ضرورت کے تحت حیاتین اور فولاد کی گولیاں اکثر مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ اگر صحیح مقدار میں استعمال کی جائیں تو یہ نقصان دہ ثابت نہیں ہوتیں۔

- حمل کے دوران تمباکو نوشی اور شراب نوشی ہرگز نہ کریں۔ یہ نہ صرف ماں کے لیے مضر ہے بلکہ اس سے نامولود بچہ کو بھی نقصان پہنچتا ہے۔ ان مضرِ صحت عادات کو ہمیشہ کے لیے ترک کر دینا چاہیئے۔
- خسرہ اور خصوصاً چھوٹی ماتا میں مبتلا بچوں سے بہت دور رہیں۔
- کام اور ورزش جاری رکھیں مگر کوشش کریں کہ زیادہ تھکاوٹ نہ ہو۔

حمل کے معمولی مسائل

۱۔ متلی یا قے آنا: بالعموم یہ مسئلہ حمل کے دوسرے یا تیسرے مہینے میں صبح سویرے شدید تر ہوتا ہے۔ صبح بستر سے باہر نکلنے سے پہلے بسکٹ یا سوکھی ڈبل روٹی جیسی خشک چیز کھانا باعثِ مدد ہوتا ہے۔ پیٹ بھر کر کھانا کھانے کی بجائے دن میں کئی بار تھوڑا تھوڑا کھانا کھائیں۔ شدید حالتوں میں بستر پر جانے سے پہلے اور صبح اُٹھتے وقت کوئی دافع قے دوا (Anti-histamine) کھائیں۔ چکنے کھانوں سے پرہیز کریں۔

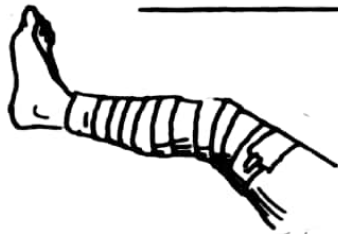
۲۔ معدے کے اندر یا سینہ میں جلن یا درد: ایک وقت میں تھوڑا تھوڑا کھانا کھائیں اگر ہو سکے تو دودھ پئیں۔ قاطع تیزاب ادویہ (Antacids) سے پرہیز کریں۔ کھانے والی میٹھی مگر سخت گولیاں چوسنا فائدہ مند ہے۔ تکیوں اور کمبلوں کی مدد سے سر اور سینے کو باقی جسم سے اونچا کر کے سوئیں۔

۳۔ پاؤں کی سوزش: دن میں کئی بار اپنے پاؤں اوپر کر کے آرام کریں۔ نمک تھوڑا کھائیں اور نمکین خوراک سے پرہیز کریں۔ مکئی کے ریشوں کی چائے باعثِ مدد ہو سکتی ہے۔ (پہلا باب دیکھیں) اگر پاؤں زیادہ سوج جائیں اور ہاتھ اور چہرہ بھی سوجنا شروع ہو جائیں تو طبی امداد حاصل کریں۔ آخری مہینوں میں پاؤں کی سوجن عموماً رحم میں بچہ کے دباؤ ڈالنے کی وجہ سے ہوتی

ہے ۔ یہ خون کی کمی اور ناقص غذائیت میں مبتلا یا بہت زیادہ نمک کھانے والی خواتین میں زیادہ شدید ہوتی ہے ۔ لہٰذا نمک کے بغیر یا ہلکی نمکین مگر غذائیت سے بھرپور خوراک کھائیں۔

۴ ۔ پشت کے نچلے حصہ کا درد : یہ حمل میں عام ہوتا ہے ۔ ورزشیں اور بالکل سیدھا کھڑے ہونے اور بیٹھنے سے اِسے کم کیا جا سکتا ہے ۔

۵ ۔ خون کی کمی اور ناقص غذا : دیہات میں بہت سی خواتین حمل سے پہلے ہی خون کی کمی کا شکار ہوتی ہیں اور حمل کے دوران یہ مرض شدید تر ہو جاتا ہے ۔ صحت مند بچہ پیدا کرنے کے لیے عورت کو لحمیات اور فولاد سے بھرپور خوراک کی ضرورت ہے ۔ اگر وہ بہت زرد اور کمزور ہو یا اگر اس میں خون کی کمی اور ناقص غذائیت کی دیگر نشانیاں ظاہر ہوں تو اسے زیادہ لحمیات کھانے چاہئیں ۔ یہ لوبیہ، مونگ پھلی، چوزہ، دودھ، پنیر، انڈے، گوشت مچھلی اور گاڑھے سبز پتوں والی سبزیوں سے حاصل ہو سکتے ہیں ۔ نیز اسے فولاد کی گولیاں بھی کھانی چاہئیں (خصوصاً اگر غذائیت سے بھرپور کافی خوراک حاصل کرنا مشکل ہو) یوں وہ بچہ کی پیدائش کے بعد خطرناک جریان خون سے بچنے کے لیے اپنے جسم کو مضبوط بنا سکتی ہے ۔ اگر ہو سکے تو فولاد کی گولیوں میں کچھ فالک تیزاب (Folic Acid) اور حیاتین سی بھی شامل کر لینا چاہیئے۔

۶ ۔ سوجی ہوئی وریدیں (پھولی ہوئی وریدیں) / Varicose veins :

ٹانگوں سے آنے والی وریدوں پر بچے کے وزن کا دباؤ پڑنے سے عموماً وریدیں پھول جاتی ہیں ۔ اپنے پاؤں کو اکثر جتنا بھی آپ اوپر اٹھا سکتی ہوں ، اٹھائیں ۔ اگر وریدیں بہت بڑی ہو جائیں یا درد کرنا شروع کر دیں تو انہیں لچکدار پٹی سے یوں باندھ دیں ۔ رات کو سوتے وقت پٹیاں کھول دیں ۔

۷ ۔ بواسیر Piles -- Hemorrhoids

یہ جائے براز (مقعد) میں پھولی ہوئی وریدیں ہوتی ہیں ۔ یہ رحم میں بچہ کے وزن کا نتیجہ ہوتی ہیں ۔ چوتڑ اوپر کر کے اس طرح سے گھٹنے ٹیکنے سے درد کم کرنے میں مدد ملتی ہے ۔

۸ ۔ قبض (Constipation) : وافر مقدار میں پانی پیئیں ۔ نیز بہت سے قدرتی ریشوں

والے پھل اور کھانے کھائیں۔کافی ورزشں کریں۔ قوی مسہل اور جلاب نہ لیں۔

حمل میں خطرے کی نشانیاں

۱۔ جریانِ خون: اگر حمل کے دوران تھوڑا سا خون بھی آئے تو یہ خطرہ کی نشانی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ حمل گر رہا ہو۔ عورت کو چاہیئے کہ آرام سے لیٹ جائے اور کسی کارکنِ صحت کو بلوا بھیجے۔ حمل کے آخری ایام میں (چھ مہینے کے بعد) خون آنے کا مطلب یہ ہو سکتا ہے کہ آنول نال نے پیدائش کی نالی کو بند کیا ہوا ہے۔ اگر ماہرانہ طبی امداد فراہم نہ کی گئی تو عورت جریانِ خون سے مر سکتی ہے۔ اُسے فوراً ہسپتال لے جائیں۔

۲۔ خون کی شدید کمی: خون کی شدید کمی میں مبتلا عورت کمزور اور تھکی ماندی ہوتی ہے۔اس کی جلد بھی زرد اور شفاف ہوتی ہے۔ اگر اس کی خون کی کمی کا علاج نہ کیا گیا تو وہ بچہ کی پیدائش کے وقت شدید جریانِ خون کے سبب مر سکتی ہے۔ اگر خون کی کمی زیادہ ہی شدید ہو تو محض اچھی غذا ہی کافی نہیں ہے۔ اسے ٹھیک کرنے کے لیے کسی کارکنِ صحت سے ملیں اور فولاد کے نمک کی گولیاں اور ٹیکے لگوائیں۔ اگر ہو سکے تو مریضہ کو ہسپتال میں بچہ جننا چاہیئے کیونکہ زائد خون کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

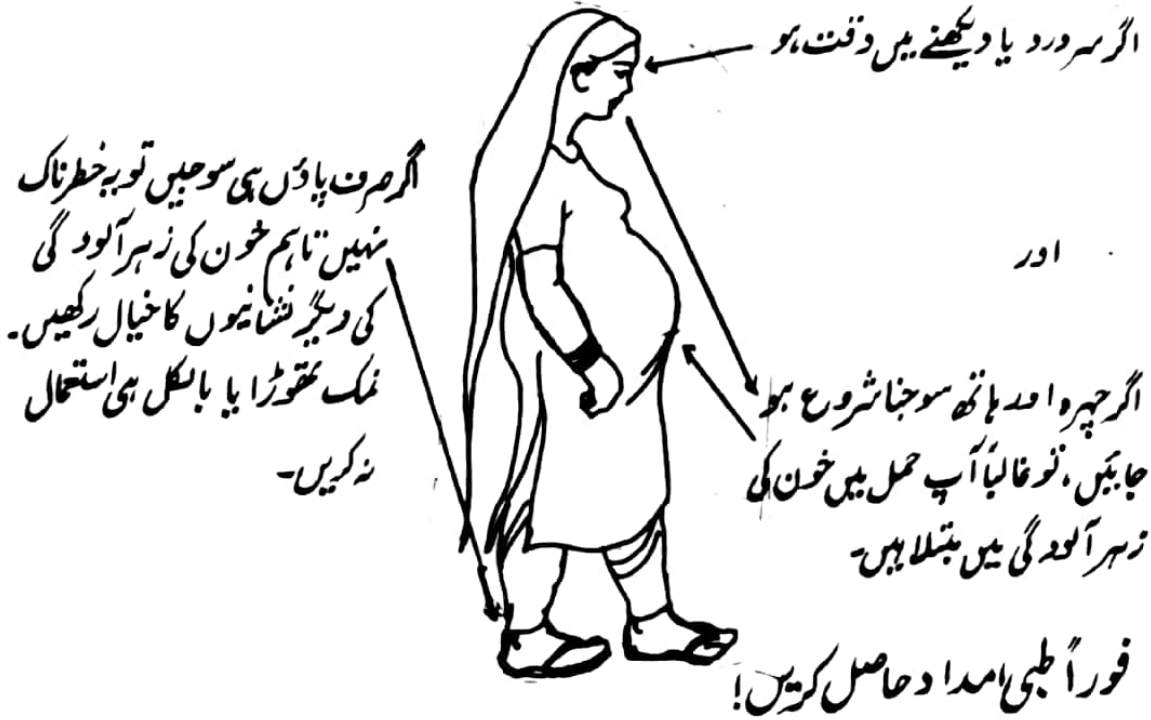
۳۔ سوجن: سر درد، غنودگی اور بعض اوقات دھندلی نظر کے علاوہ ہاتھ، پاؤں اور چہرے کی سوزش، خون یا حمل کی زہر آلودگی کی نشانیاں ہو سکتی ہیں۔ وزن میں ایک دم اضافہ، بلند فشارِ خون (ہائی بلڈ پریشر) اور پیشاب میں لحمیات کی ضمانت دیگر ضروری نشانیاں ہیں۔ لہٰذا اگر ہو سکے تو آپ کسی ایسی دائی یا کارکنِ صحت کے پاس جائیں جو ان نشانیوں کی اچھی طرح پیمائش کر سکے۔

حمل میں خون کی زہر آلودگی کا علاج کرنے کے لیے عورت کو چاہیئے کہ وہ:

- بستر میں پرسکون لیٹی رہے۔
- نمک سے پرہیز کرے (نمک نہ استعمال کرے، کوئی بھی نمکین کھانا نہ کھائے)۔
- اگر جلد بہتر نہ ہو یا اگر مندرجہ ذیل نشانیاں ظاہر ہو جائیں تو فوراً طبی امداد حاصل کرے۔
  - دیکھنے میں دقت
  - دورے (تشنج)
  - چہرہ کی مزید سوجن۔

انتباہ: طبی امداد فوراً حاصل کریں۔مریضہ کی زندگی اور موت کا سوال ہے۔بچے کی زندگی خطرہ میں ہے۔

حمل کے آخری تین ماہ کے دوران:

فوراً طبی امداد حاصل کریں!

حمل میں خون کی زہر آلودگی کی روک تھام کے لیے غذائیت سے بھرپور خوراک اور کافی لحمیات کھائیں مگر نمک بہت کم استعمال کریں۔

دوران حمل معائنے (قبل از پیدائش دیکھ بھال)

بہت سے مراکز صحت اور دائیاں حاملہ خواتین کو باقاعدہ طبی معائنے کروانے کی ہدایت کرتی ہیں۔نیز وہ چاہتی ہیں کہ حمل کے مسائل کے متعلق وہ ان سے باقاعدہ بات چیت کیا کریں۔
اگر آپ حاملہ ہوں اور آپ کو ایسے معائنوں کی پیشکش ہو یعنی موقعہ ملے تو اس سے فائدہ اٹھائیں۔آپ ان ملاقاتوں کے دوران حمل کے مسائل کی روک تھام اور صحت مند بچہ جننے کے متعلق بہت مفید باتیں سیکھ سکیں گی۔
اگر آپ دائی ہیں: تو آپ ہونے والی ماؤں کو قبل از پیدائش طبی معائنوں کے لیے مدعو کرنے اور باقاعدہ ملاقات کرنے سے ان کی (اور ہونے والے بچوں کی) نہایت ضروری جہاں ڈاکٹر نہیں

خدمت کر سکتی ہیں۔ حمل کے پہلے آٹھ ماہ میں ہر ماہ میں ایک بار اور آخری ماہ میں ہر ہفتے میں ایک بار حاملہ خاتون سے ملنے جائیں۔

بچہ کی قبل از پیدائش دیکھ بھال میں مندرجہ ذیل باتیں شامل ہونی چاہئیں:

۱۔ معلوماتی باتیں سیکھنا اور سکھانا

ماں کے مسائل اور ضروریات دریافت کریں۔ معلوم کریں کہ وہ پہلے کتنی بار حاملہ ہو چکی ہے؟ اس کا آخری بچہ کب پیدا ہوا تھا؟ کیا اسے حمل کے دوران یا بچہ جنتے وقت کبھی کوئی مسئلہ ہوا ہے؟ حاملہ خاتون کو اپنے آپ کو اور بچہ کو صحت مند رکھنے کے متعلق ہدایات دیں اور ضروری معلومات بھی فراہم کریں۔ ان معلومات میں مندرجہ ذیل باتیں ضرور شامل ہونی چاہئیں:

- ٹھیک کھانا۔ لحمیات، حیاتین، فولاد، اور کیلشئم سے بھرپور غذائیں کھانے میں اس کی حوصلہ افزائی کریں (دیکھیں گیارہ باب)
- حفظانِ صحت (بارھواں باب)
- دوائیں بہت کم یا بالکل نہ استعمال کرنے کی اہمیت۔
- تمباکو نوشی اور نشہ آور مشروبات سے قطعی پرہیز کی اہمیت (آر سی کولا، پیپسی کولا، اور کوکا کولا بھی نشہ آور مشروبات میں شامل ہیں)
- کافی ورزش اور آرام
- نومولود بچوں میں کزاز کی روک تھام کے لیے کزاز کا حفاظتی ٹیکہ (اگر پہلی دفعہ ہو تو اسے (حاملہ خاتون کو) ساتویں یا آٹھویں مہینے ٹیکہ لگوائیں۔ اگر اسے (حاملہ خاتون کو) کزاز کے خلاف پہلے کبھی حفاظتی ٹیکے لگائے گئے ہیں تو ساتویں مہینے میں ایک بوسٹر لگائیں۔)

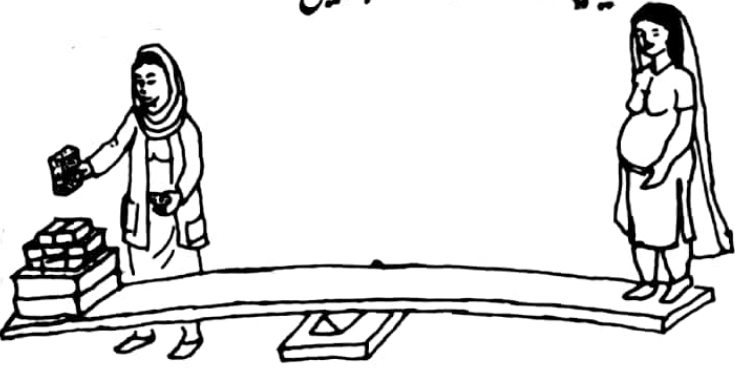
۲۔ غذا

کیا ماں ناقص غذا یافتہ ہے؟ کیا وہ خون کی کمی کا شکار رہے؟ اگر وہ ان امراض میں مبتلا ہو تو اسے بہتر خوراک کھانی چاہیئے۔ اگر ممکن ہو تو اسے فولاد کی گولیاں ——— ترجیحاً فالک ایسڈ اور حیاتین "سی" کے ساتھ ضرور دیں۔ ایامِ حمل کی نفے یا متلی اور دل کی جلن کو قابو میں رکھنے کے متعلق حاملہ خاتون کو ضروری مشورے دیں۔

کیا اس کا وزن حسبِ معمول بڑھ رہا ہے؟ اگر ہو سکے تو ہر ملاقات پر اس کا وزن کریں۔ حمل کے نو ماہ میں اس کے وزن میں آٹھ سے دس کلو گرام کا اضافہ ہونا چاہیئے۔ اگر حاملہ خاتون

کا وزن بڑھنا بند ہو جائے تو یہ ایک بری نشانی ہے۔ نیز آخری مہینے میں وزن میں فوراً اضافہ ہو جانا بھی خطرہ کی نشانی ہے۔ اگر آپ کے پاس وزن کرنے کا آلہ نہ ہو تو آپ خاتون کی ظاہرہ حالت سے اس کے وزن کا اندازہ لگا سکتے ہیں۔

یا ایک سادہ ترازو بنائیں۔

کسی پھٹے کے نیچے درمیان میں کوئی اینٹ رکھ کر ایک طرف اینٹیں یا دوسری چیزیں (جن کا وزن معلوم ہو) رکھنے سے اور حاملہ عورت دوسری طرف کھڑی کرنے سے وزن کا اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔

۳۔ معمولی مسائل

ماں سے حمل کے مسائل کے متعلق دریافت کریں۔ اسے سمجھائیں کہ یہ مسائل خطرناک نہیں ہیں۔ نیز اسے ان مسائل سے متعلق ضروری ہدایات دیں۔

۴۔ خطرے کی نشانیاں:

اس باب کے پہلے حصے میں خطرے کی نشانیاں درج ہیں۔ ان میں سے ہر ایک نشانی کا بغور معائنہ کریں۔ ہر ملاقات پر ماں کی نبض دیکھیں۔ یوں آپ کو اس کی نارمل نبض معلوم ہو جائے گی۔ اگر بعد میں اسے مسائل (مثلاً خون کی زہر آلودگی یا شدید جریان خون کے باعث صدمہ) درپیش ہوں اور آپ کے پاس فشارِ خون (بلڈ پریشر) ناپنے کا آلہ ہو تو اس کا فشارِ خون بھی ناپیں۔ نیز اس کا وزن کریں۔ خصوصاً خطرہ کی مندرجہ ذیل نشانیوں پر غور کریں:

- وزن میں اچانک اضافہ
- ہاتھوں اور پاؤں کی سوزش
- فشارِ خون میں واضح بلندی
- شدید انیمیا (خون کی کمی)
- کوئی جریان خون

(دورانِ حمل خون کی زہر آلودگی کی نشانیاں۔)

بعض دائیوں کے پاس پیشاب میں لحمیات اور شکر ناپنے کے لیے کاغذکی خاص

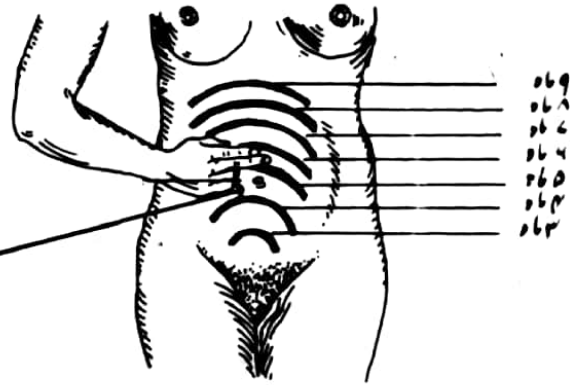
پٹیاں (Uristix) ہوتی ہیں۔ اس معائنہ سے لحمیات کی بہتات خون کی زہر آلودگی کی نشانی ہو سکتا ہے۔ شکر کی بہتات ذیابیطس کی نشانی ہے۔

اگر خطرے کی کوئی بھی نشانی ظاہر ہو تو حاملہ خاتون کو جتنی جلدی ہو سکے طبی امداد فراہم کریں۔

۵۔ رحم میں بچہ کی حالت اور نشوونما

ہر بار جب حاملہ خاتون آپ کے پاس معائنے کروانے آئے تو اس کا رحم محسوس کریں یا اسے خود اپنا رحم محسوس کرنے کا طریقہ سکھائیں۔

بالعموم رحم ہر مہینے دو انگلیاں اونچا ہو جاتا ہے۔

۹ ماہ
۸ ماہ
۷ ماہ
۶ ماہ
۵ ماہ
۴ ماہ
۳ ماہ

ساڑھے چار مہینوں کے بعد یہ عموماً ناف کی سطح تک آجاتا ہے۔

ہر مہینے ناف سے رحم کی اونچائی انگلیوں سے ناپ کر درج کریں۔ اگر رحم بہت بڑا نظر آئے یا بہت تیزی سے بڑھ رہا ہو تو اس کا مطلب یہ ہے کہ رحم میں پانی کی مقدار بہت زیادہ ہے۔ اگر یوں ہو تو آپ بچہ کو محسوس کرنے میں دقت محسوس کریں گی۔ رحم میں زیادہ پانی ہونے کے سبب بچہ کی پیدائش پر شدید جریان خون کا خطرہ بھی زیادہ ہو جاتا ہے نیز اس سے بچہ کی شکل بگڑ سکتی ہے۔ یعنی بچہ پیدائشی طور پر بدشکل اور بگڑا ہوا پیدا ہو سکتا ہے۔

رحم میں بچہ کی حالت محسوس کرنے کی کوشش کریں۔ اگر بچہ ایک پہلو پر لیٹا ہوا ہو تو دردِ زہ شروع ہونے سے پہلے ہی حاملہ خاتون کو ڈاکٹر کے پاس چلے جانا چاہیئے۔ کیونکہ جراحی کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ پیدائش کے قریب بچہ کی حالت کا معائنہ کرنے کے لیے اس باب کا اگلا حصہ دیکھیں۔

۶۔ نومولود بچہ کے دل کی دھڑکن

حمل کے پانچویں مہینے کے بعد بچہ کے دل کی دھڑکن سننے کی کوشش کریں۔ اس کی حرکت کا معائنہ کریں۔ آپ ماں کے شکم پر اپنا کان لگا کر دھڑکن سننے کی کوشش کر سکتے ہیں۔ مگر اس طرح سننا مشکل ہو سکتا ہے۔

فیٹوسکوپ
Fetoscope

اگر آپ کے پاس فیٹوسکوپ (نا مولود بچے کے دل کی دھڑکن سننے کا آلہ) ہو تو یہ کام آسان ہو جائے گا۔ (اگر آپ کے پاس فیٹوسکوپ نہ ہو تو آپ خود بنا سکتے ہیں: پکی مٹی اور سخت لکڑی اس کام کے لیے مفید ہیں۔)

اگر آخری مہینے میں ناف کے نیچے بچہ کے دل کی دھڑکن سب سے اونچی سنائی دے تو بچہ کا سر نیچے کی طرف ہے۔ پیدائش کے وقت غالباً اس کا سر پہلے باہر آئے گا۔

اگر ناف کے اوپر دل کی دھڑکن سب سے اونچی سنائی دے تو غالباً بچہ کا سر اوپر کی طرف ہے۔ پیدائش کے وقت غالباً اس کے چوتڑ پہلے باہر آئیں گے۔

اگر آپ کے پاس سیکنڈوں والی گھڑی ہو تو بچہ کے دل کی دھڑکن گنیں۔ ۱۲۰ سے ۱۶۰ دھڑکنیں فی منٹ (عام یعنی معمول کے مطابق ہے) اگر دھڑکن ۱۲۰ سے کم ہوں تو ضرور کوئی خرابی ہے (یا شاید آپ نے گننے میں غلطی کی ہو۔ ہو سکتا ہے کہ بچہ کی بجائے آپ نے ماں کے دل کی دھڑکنیں سنی ہوں ۔ ماں کی نبض دیکھیں۔ بچہ کے دل کی دھڑکن سننا عموماً مشکل ہوتا ہے۔ کیونکہ اس کے لیے مشق درکار ہے۔)

۷۔ بچہ جنائی یا وضع حمل کی تیاری

جونہی بچہ جننے کا وقت قریب آئے تو اس کا معائنہ کئی بار کریں۔ اگر اس کے اور بچے بھی ہوں تو اس سے دردِ زہ کی مدت دریافت کریں۔ نیز یہ معلوم کریں کہ آیا اسے پہلے بچے (بچہ) جننے میں کوئی مسئلہ پیش آیا تھا کہ نہیں۔ بچہ جنائی کو آسان بنانے اور دردِ زہ کو کم کرنے کے متعلق اس سے بات چیت کریں۔ اسے گہرے اور آہستہ آہستہ سانس لینے کی مشق کروائیں

تاکہ بچہ جنائی کی اینٹھنوں کے دوران بھی وہ ایسا ہی کر سکے۔ اینٹھنوں کے درمیانی وقفے میں آرام کرنے کی اہمیت کی بھی وضاحت کریں۔

اگر بچہ جنائی سے ایسے مسائل پیدا ہونے کا خدشہ ہو جو آپ کے بس سے باہر ہوں تو بچہ جننے کے لیے ماں کو کسی ہسپتال یا مرکز صحت بھیج دیں۔ دردِ زہ شروع ہونے سے پہلے ماں کو ہسپتال پہنچ جانا چاہیئے۔

ماں بچہ کی پیدائش کا دن کیسے بتا سکتی ہے؟

آخری ماہواری کے شروع کی تاریخ میں تین ماہ تفریق کر کے سات دن جمع کر دیں۔

مثلاً: فرض کریں کہ آپ کی آخری ماہواری ۱۰ مئی کو شروع ہوئی

۱۰ مئی میں سے تین ماہ تفریق کریں تو ۱۰ فروری آتی ہے۔

اس میں سات دن جمع کریں تو ۱۷ فروری آتی ہے۔

بچہ غالباً ۱۷ فروری کے قریب قریب پیدا ہوگا۔

۸۔ ریکارڈ رکھنا

ضروری معلومات کا موازنہ کرنے اور ماں کے حمل میں ترقی کا اندازہ کرنے کے لیے سادہ ریکارڈ رکھنا باعث مدد ہے۔ اگلے صفحہ پر نمونہ کا ایک ریکارڈ چارٹ ہے۔ (اگر ضرورت پڑے تو اس میں تبدیلی کر لیں) کاغذ کا بڑا چارٹ بہتر ہوگا۔ ہر ماں کو اپنا ریکارڈ چارٹ خود بنانا چاہیئے۔ نیز معائنہ کے وقت یہ چارٹ دایہ، ڈاکٹر یا کارکن صحت کو دکھایا جانا چاہیئے۔ اس سے وہ آپ کی حالت کا اندازہ باآسانی لگا سکیں گے۔

قبل از پیدائش دیکھ بھال کا ریکارڈ

نام ________ عمر ________ بچوں کی تعداد ________ عمریں ________ بچہ جننے کی آخری تاریخ ________

آخری ماہواری کی تاریخ ________ پیدائش کی متوقع تاریخ ________ پہلے بچے جننے کے مسائل ________

مہینہ	ملاقات کی تاریخ	اکثر کیا ہوتا ہے	عام صحت اور معمولی مسائل	انیمیا کی شدت	خطرے کی نشانیاں	سوزش کہاں؟ کتنی؟	نبض	درجہ حرارت	وزن (اندازے سے یا ناپ کر)	فشار خون	پیشاب میں لحمیات کی مقدار	پیشاب میں شکر کی مقدار	رحم میں بچہ کی حالت	رحم کی جسامت (ناف سے کتنی انگلیاں اوپر (+) یا نیچے (-))
۱														
۲		نقصان، متلی اور ایام												-
۳		حمل کی نفی اور متلی۔												-
۴		ناف کی سطح تک رحم۔												-
۵		بچہ کے دل کی دھڑکن اور پہلی حرکات۔												0
۶														+
۷		پاؤں کی سوجن												+
۸		قبض، دل کی جلن												+
۹ پہلا ہفتہ		پھولی ہوئی وریں، سانس پھولنا												+
دوسرا ہفتہ		بار بار پیشاب آنا												+
تیسرا ہفتہ		بچہ شکم کے نچلے حصے میں حرکت کرتا ہے۔												+
چوتھا ہفتہ														+
														+
														+
پیدائش														+

کزاز کا حفاظتی ٹیکہ
پہلا
دوسرا یا بوسٹر
تیسرا

جہاں ڈاکٹر نہیں (مہینہ ۴ تا ۸)

یہ ان دائیوں کے لیے ہیں جن کے پاس ان معلومات کو ناپنے کے ذرائع ہوں۔

۸. اشیا جو بچہ جننے سے پہلے ماں کو تیار رکھنی چاہییں۔

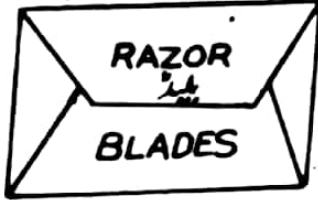
ہر حاملہ خاتون کو مندرجہ ذیل اشیا حمل کے ساتویں مہینے تک تیار کر لینی چاہییں:

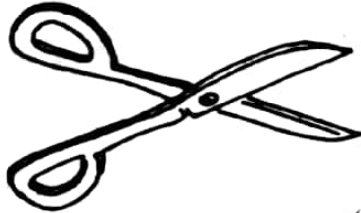
بہت سے پرانے مگر صاف ستھرے کپڑے

ایک نیا بلیڈ (جب تک آپ آنول نال کاٹنے کے لیے تیار نہ ہوں اسے ہرگز نہ کھولیں)

RAZOR
بلیڈ
BLADES

کوئی دافع عفونت صابن (ڈیٹول صابن۔ اگر نہ ملے تو کوئی بھی صابن استعمال کیا جا سکتا ہے)

SOAP

(اگر آپ کے پاس نیا بلیڈ نہ ہو تو صاف اور زنگ سے پاک قینچی تیار رکھیں۔ آنول نال کاٹنے سے تھوڑی دیر پہلے اسے ابال لیں۔

ہاتھ اور انگلیوں کے ناخن صاف کرنے کے لیے برش

ناف کو ڈھانپنے کے لیے مطہر ململ یا نہایت صاف ستھرے کپڑے کے ٹکڑے۔

ہاتھوں کو دھونے کے بعد ملنے کیلئے الکوحل

آنول نال کو باندھنے کے لیے دو ربن یا صاف کپڑے کی پٹیاں یا مطہر دھاگے۔

صاف روئی

کپڑوں کے ٹکڑوں، اور ربنوں یا دھاگوں کو کاغذ کے تھیلوں میں لپیٹ کر ہوا بند کر کے بھٹی میں تاپ لیا جانا یا استری کر لیا جانا چاہیئے۔

COTTON

دایہ یا بچہ جنائی کی مددگار کے لیے ضرورت کی اضافی چیزیں۔

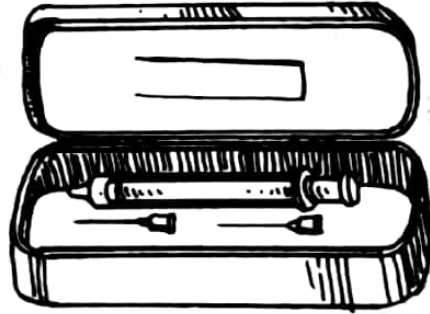
ٹارچ (بیٹری) یعنی چور بتی

فیٹوسکوپ (Fetoscope) یا ماں کے شکم سے بچے کے دل کی دھڑکن سننے والا سٹیتھوسکوپ (Stethoscope)

بچے کی ناک اور منہ میں سے مواد نکالنے کے لیے انخلائی بلب (سکشن بلب)

بچہ کے مکمل طور پر پیدا ہونے سے پہلے آنول نال کو کاٹنے کے لیے کند نوک والی قینچی (صرف شدید اور فوری توجہ طلب حالات میں۔)

مطہر سرنج اور سوئیاں

آنول نال اور فرج کی وریدوں کو جن میں سے خون بہہ رہا ہو، پکڑنے کے لیے دو قینچی نما شکنجے (Clamps) ہیموسٹیٹس Hemostats

ارگونووین (Ergonovine) یا ارگومٹرین (Ergometrine) کے ٹیکے۔

فرج کے چاکوں کو سینے کے لیے مطہر سوئی اور آنتوں کا بنا ہوا دھاگہ (Gut thread)

جہاں ڈاکٹر نہیں

دو چلمچیاں — ایک ہاتھ دھونے کے لیے اور دوسری بعد از پیدائش مواد (مشیمہ یا آنول کو ڈالنے اور اس کا معائنہ کرنے کے لیے۔

بچے کی آنکھوں کے لیے سلور نائٹریٹ (Silver nitrate) کے قطرے یا دارو۔

بچہ جننے (وضع حمل) کی تیاری

پیدائش ایک قدرتی امر ہے۔ اگر ماں تندرست ہو اور سب کچھ صحیح طریقے سے ہو تو بچہ خود بخود یعنی بغیر کسی کی مدد کے پیدا ہو سکتا ہے۔ عام طور پر پیدائش میں دایہ جتنا کم کام کرے نتائج اتنے ہی بہتر ہوتے ہیں۔ یہ قدرتی کام قدرت خود سنبھالتی ہے۔ جتنی کم دخل اندازی ہو گی نتائج اتنے ہی خاطر خواہ ہوں گے۔

بچے کی پیدائش میں پیچیدگیاں بھی پیدا ہو سکتی ہیں اور بعض اوقات تو ماں یا بچہ کی زندگی بھی خطرے میں پڑ سکتی ہے۔ اگر پیدائش کا عمل مشکل یا خطرناک ہونے کے امکانات ہوں تو کسی ماہر دایہ یا تجربہ کار ڈاکٹر کا موقع پر موجود ہونا از حد ضروری ہے۔

خطرے کی نشانیاں جن کی وجہ سے بچے کی پیدائش کے وقت ماہر ڈاکٹر یا ماہر دائی کا ہونا ضروری ہے:

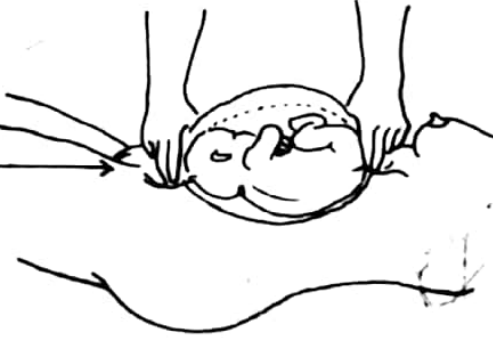
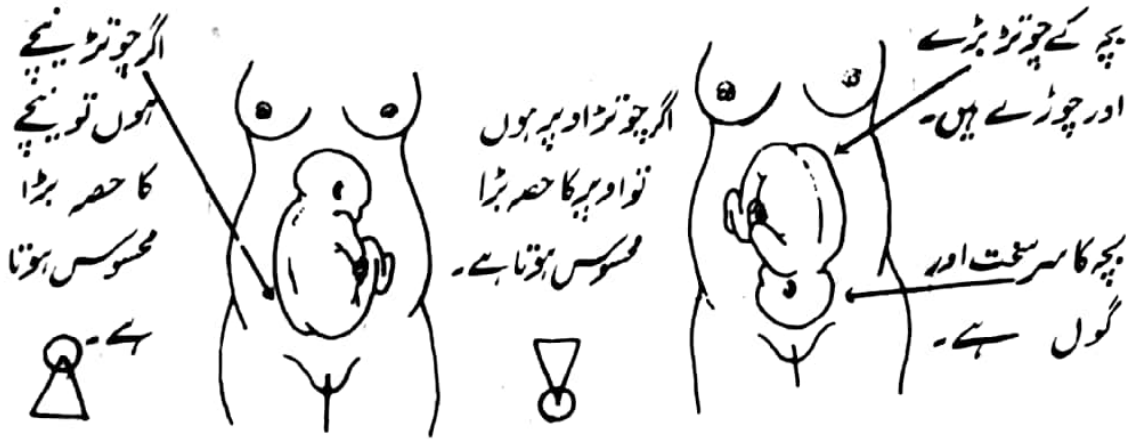
- اگر بچہ جنائی سے پہلے ہی عورت کو جریانِ خون شروع ہو جائے۔
- اگر حمل کی وجہ سے خون کی زہر آلودگی کی نشانیاں موجود ہوں۔
- اگر حاملہ خاتون کسی پرانے اور شدید مرض میں مبتلا ہو۔
- اگر حاملہ خاتون شدید انیمیا میں مبتلا ہو یا اگر اس کا خون عموماً جمتا نہ ہو۔
- اگر پہلے بچے جننے میں اسے تشویشناک تکالیف یا شدید جریانِ خون ہوا ہو
- اگر اسے فتق (ہرنیا) ہو۔

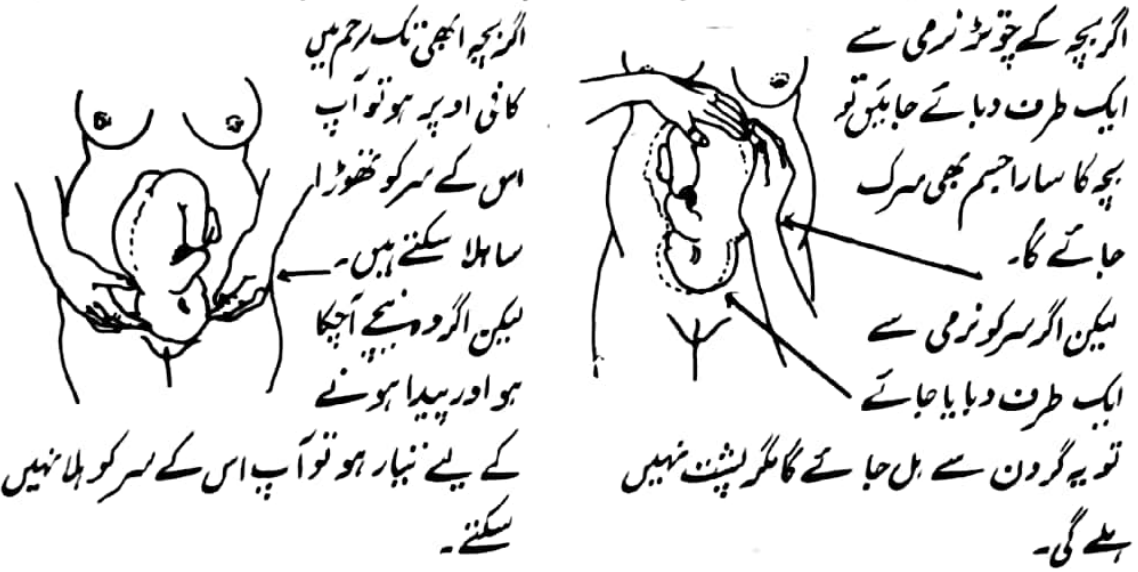
- اگر جڑواں بچے پیدا ہونے کا خدشہ ہو۔
- اگر بظاہر بچہ رحم میں اپنی مخصوص جگہ پر نہ ہو۔
- اگر پانی کا تھیلا پھٹ جائے لیکن چند گھنٹوں میں وضع حمل شروع نہ ہو۔ (اگر ساتھ بخار بھی ہو تو خطرہ شدید تر ہے)

بچہ کی حالت کا معائنہ کرنا

یہ دیکھنے کے لیے کہ آیا بچہ سر کے بل ہے (یعنی پیدائش کی ٹھیک حالت میں) اس کے سر کو اس طرح محسوس کریں:

۱۔ ماں سے کہیں کہ سارا سانس باہر نکال دے۔

انگوٹھے اور دو انگلیوں کی مدد سے یہاں پر پیڑو کی ہڈی سے بالکل اوپر دباؤ ڈالیں۔ دوسرے ہاتھ سے رحم کا اوپر والا حصہ محسوس کریں۔

۲۔ نرمی سے ایک سے دوسری طرف دبائیں، پہلے ایک ہاتھ سے پھر دوسرے سے۔

اگر بچہ کے چوتڑ نرمی سے ایک طرف دبائے جائیں تو بچہ کا سارا جسم بھی سرک جائے گا۔

لیکن اگر سر کو نرمی سے ایک طرف دبایا جائے تو یہ گردن سے ہل جائے گا مگر پشت نہیں ہلے گی۔

اگر بچہ ابھی تک رحم میں کافی اوپر ہو تو آپ اس کے سر کو تھوڑا سا ہلا سکتے ہیں۔

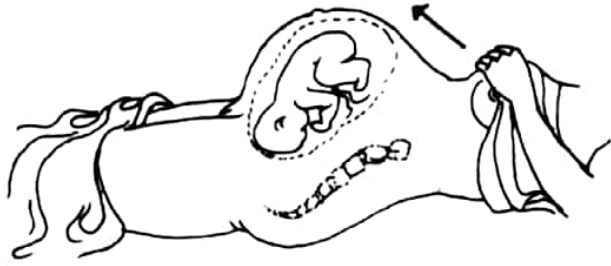
لیکن اگر وہ نیچے آچکا ہو اور پیدا ہونے کے لیے تیار ہو تو آپ اس کے سر کو ہلا نہیں سکتے۔

عورت کا پہلا بچہ، بچہ جنائی کے عوامل شروع ہونے سے بعض اوقات دو ہفتے پہلے نیچے آجاتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ بعد کے بچے بچہ جنائی شروع ہونے تک نیچے نہ آئیں۔

- اگر بچہ کا سر نیچے ہو تو غالباً اس کی پیدائش ٹھیک یعنی حسبِ معمول ہو گی۔
- اگر بچہ کا سر اوپر ہو تو پیدائش کا عمل مشکل ہو سکتا ہے۔ ایسی حالت میں ماں کو ہسپتال میں بچہ جننا چاہیئے کیونکہ یہ ماں اور بچہ دونوں کے لیے بہتر اور محفوظ تر ثابت ہو گا۔
- اگر بچہ آڑی حالت میں ہو تو یہ ماں کو بچہ ہسپتال میں جننا چاہیئے کیونکہ ایسی حالت ماں اور بچہ دونوں کے لیے خطرناک ہے۔

زچگی (وضع حمل) کے قریب ہونے کی نشانیاں

- زچگی (وضع حمل) شروع ہونے سے چند دن پہلے بچہ نیچے رحم میں آجاتا ہے جس سے ماں کو سانس لینے میں آسانی ہوجاتی ہے۔ تاہم مثانے پر دباؤ کی وجہ سے شاید اسے پیشاب زیادہ بار کرنا پڑے۔ پہلے بچے کی پیدائش کے وقت یہ نشانیاں دو ہفتے پہلے ہی ظاہر ہوسکتی ہیں۔
- زچگی شروع ہونے سے تھوڑی دیر پہلے لیس دار مادہ کا ایک سدہ باہر آسکتا ہے۔ کچھ لیس دار مادہ دردِ زہ کے شروع ہونے سے دو تین دن پہلے بھی آسکتا ہے۔ بعض اوقات اس میں تھوڑا تھوڑا خون شامل ہوتا ہے۔ اس میں فکر کی کوئی بات نہیں کیونکہ یہ معمول کے مطابق ہے۔
- اینٹھنیں (رحم کا اچانک سکڑنا) یا دردِ زہ بچہ پیدا ہونے سے چند دن پہلے شروع ہو سکتا ہے۔ پہلے تو اینٹھنوں کا درمیانی وقفہ بہت لمبا (کئی منٹ یا گھنٹے) ہوتا ہے۔ جب اینٹھنیں زوردار، باقاعدہ اور بار بار پڑنی شروع ہوجائیں تو اس کا مطلب یہ ہے کہ وضعِ حمل شروع ہو رہا ہے۔
- بعض خواتین کو وضع حمل سے کئی ہفتے پہلے مشقی اینٹھنیں پڑتی ہیں۔ یہ معمول کے مطابق ہیں۔ شاذونادر بعض خواتین کو جھوٹا وضعِ حمل بھی ہوتا ہے۔ اس میں ہوتا یہ ہے کہ اینٹھنیں بڑی سخت ہوتی ہیں اور بار بار پڑتی ہیں۔ لیکن پھر بچہ کی پیدائش سے پہلے یہ کئی گھنٹوں یا دنوں تک رُک جاتی ہیں۔ بعض اوقات چلنے پھرنے اور حقنہ لینے سے جھوٹی اینٹھنیں کم ہوجاتی ہیں نیز اگر اینٹھنیں حقیقی ہوں تو ان اقدامات سے وضعِ حمل کے عوامل تیزتر ہوجاتے ہیں یوں بچہ کی پیدائش جلد ہوجاتی ہے۔

رحم کے سکڑاؤ سے دردِ زہ پیدا ہوتا ہے۔
اینٹھنوں کے درمیانی وقفوں میں رحم اس طرح آرام دہ حالت میں ہوتا ہے۔

○ زہ شروع ہونے کے کچھ دیر بعد رحم میں موجود پانی کا تھیلا (جس میں بچہ ہوتا ہے) پھٹ جاتا ہے جس سے رقیق مادہ خوب بہتا ہے۔ اگر اینٹھیں شروع ہونے سے پہلے ہی تھیلا پھٹ جائے تو اس سے مراد زہ کا شروع ہے۔ پانی کا تھیلا پھٹنے کے بعد عورت کو بہت صاف ستھرا رہنا چاہیئے۔ آگے پیچھے چلنا زہ کے جلد شروع ہونے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

زِہ (وضع حمل) کے مراحل

زہ یعنی وضع حمل کے تین مراحل ہیں۔

- پہلا مرحلہ زور دار اینٹھیں شروع ہونے سے لے کر بچہ کے پیدائش کی نال میں گر جانے تک ہوتا ہے۔
- دوسرا مرحلہ بچہ کے پیدائش کی نال میں گر جانے سے لے کر پیدائش تک ہوتا ہے۔
- تیسرا مرحلہ بچہ کی پیدائش سے لے کر مشیمہ (آنول) باہر آنے تک ہوتا ہے۔

پہلے بچہ کی پیدائش پر زہ کا پہلا مرحلہ دس سے بیس گھنٹے یا اس سے بھی زیادہ دیر کا ہوتا ہے۔ اس کے بعد کی حالتوں میں یہ سات سے دس گھنٹے تک کا ہوتا ہے تاہم زہ کی مدت میں بہت زیادہ تغیر و تبدل ہو سکتا ہے۔

زہ کے پہلے مرحلہ میں ماں کو بچہ جننے میں عجلت (جلدی) کرنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیئے۔ اس مرحلہ کا آہستہ آہستہ ہونا قدرتی امر ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ماں کو کوئی ترقی محسوس نہ ہو اور وہ فکرمند ہو جائے۔ اس کی حوصلہ افزائی کریں نیز اسے بتائیں کہ اکثر خواتین

کو بھی فکر ہوتی ہے۔

جب تک بچہ پیدائش کی نال ہیں بیں نہ اتر آئے اور ماں کو زور لگانے کی ضرورت محسوس نہ ہو اسے نیچے کی طرف زور نہیں لگانا چاہیئے؛

ماں کو چاہیئے کہ اپنی انتڑیاں اور مثانہ خالی رکھے۔

اگر مثانہ اور انتڑیاں بھری ہوئی ہوں تو یہ بچہ کی پیدائش میں رکاوٹ کا باعث بن جاتے ہیں۔

پاخانہ

پیشاب سے بھرا ہوا مثانہ

زہ (وضع حمل) کے دوران ماں کو اکثر بار پیشاب کرنا چاہیئے۔ اگر کئی گھنٹے تک اس نے پاخانہ نہ کیا ہو تو حقنہ زہ کو آسان بنا سکتا ہے۔ زہ کے دوران ماں کو وافر مقدار میں پانی اور دیگر مائعات پینے چاہییں۔ جسم میں پانی کی بہت زیادہ کمی وضع حمل کے عمل کو آہستہ کر سکتی یا بالکل روک سکتی ہے۔ اگر زہ کا عرصہ طویل ہو تو اسے تھوڑا تھوڑا کھانا بھی کھانا چاہیئے۔ اگر اسے (ماں) نئے آئے تو اینٹھنوں کے دوران، جسم میں پانی کی مقدار کی بحالی کے مشروب، جڑی بوٹیوں سے بنی ہوئی چائے یا پھلوں کے رس کی چسکیاں بھرنی چاہییں۔ زہ کے دوران ماں کو اکثر اپنی حالت بدلنی چاہیئے۔ وقتاً فوقتاً اسے اٹھ کر ادھر ادھر چلنا پھرنا بھی چاہیئے۔

زہ کے پہلے مرحلے میں دایہ (یا بچہ جننے میں مددگار) کو مندرجہ ذیل کام کرنے چاہیئیں:

- ماں کے شکم، اعضائے تولید، چوتڑوں اور ٹانگوں کو صابن اور گرم پانی سے اچھی طرح دھونا چاہیئے۔ بستر کو صاف ستھری جگہ پر ہونا چاہیئے۔ روشنی کا معقول انتظام ہونا ضروری ہے تاکہ سب کچھ اچھی طرح سے دکھائی دے سکے۔
- بستر پر صاف چادریں، تولیے یا اخبار بچھائیں جب یہ بھیگ یا گندے ہو جائیں تو انہیں

فوراً تبدیل کردیں۔

○ آنول نال کاٹنے کے لیے ایک نیا بلیڈ تیار رکھیں یا کوئی قینچی پندرہ منٹ تک ابالیں۔ جب تک ضرورت نہ پڑے اسے بند برتن میں ابلے ہوئے پانی میں ہی پڑا رہنے دیں۔

دایہ کو شکم ملنا یا دبانا نہیں چاہیئے۔ اس وقت اسے ماں کو زور لگانے یا نیچے دھکیلنے کے لیے بھی نہیں کہنا چاہیئے!

اگر ماں گھبراہٹ یا شدید درد میں مبتلا ہو تو اسے ہر اینٹھن کے وقت گہرے مگر آہستہ اور باقاعدہ سانس لینے کو کہیں۔ اینٹھنوں کے درمیانی وقفے میں اسے حسب معمول سانس لینے چاہیئں۔ یوں درد کم ہوگا اور وہ آرام اور سکون محسوس کرے گی۔

زہ کا دوسرا مرحلہ۔

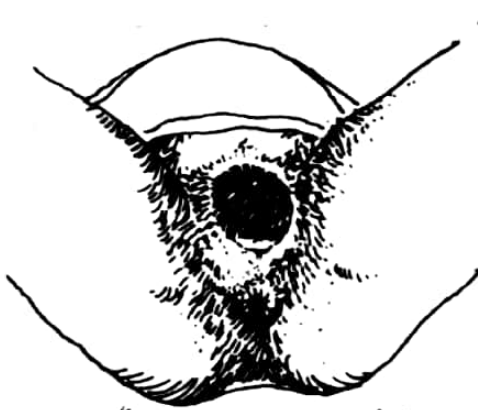
اس میں بچہ پیدا ہوتا ہے۔ بعض اوقات یہ مرحلہ پانی کا تھیلا پھٹنے کے ساتھ شروع ہوتا ہے۔ یہ عموماً پہلے مرحلے سے آسان ہوتا ہے اور کم وقت لیتا ہے۔ اینٹھنوں کے وقت ماں اپنی ساری قوت کے ساتھ بچے کو زور لگاتی ہے۔ اینٹھنوں کے دوران شاید وہ تھکی ہوئی اور نیم خوابیدہ دکھائی دے۔ اس میں کوئی فکر کی بات نہیں کیونکہ یہ معمول کے عین مطابق ہے بچے کو زور لگانے کے لیے ماں کو گہرا سانس لینا چاہیئے اور اپنے پیٹ کے پٹھوں کے ساتھ ایسے زور لگانا چاہیئے جیسے کہ وہ پاخانہ کر رہی ہو۔ اگر پانی کا تھیلا پھٹنے کے بعد بچہ آہستہ آہستہ آئے تو ماں اس طرح سے

اپنے گھٹنوں کو دوہرا کر سکتی ہے۔ جب پیدائش کا راستہ پھیل (کھل) جائے اور بچہ کا سر نظر آنا شروع ہو جائے تو دایہ یا معاون کو بچہ کی پیدائش کے لیے سب کچھ تیار رکھنا چاہیئے۔

اب ماں کو زور نہیں لگانا چاہیئے تاکہ بچہ کا سر آہستہ آہستہ باہر آسکے۔ یوں پیدائش کے راستے کے پھٹنے کی روک تھام ہوتی ہے۔ (مزید تفصیلات کے لیے اس باب کا اگلا حصہ دیکھیں)

حسب معمول پیدائش کے دوران دایہ کو ماں کے اندر بیجا ہاتھ یا انگلیاں ڈالنے کی ہرگز ضرورت نہیں پڑتی۔ بچہ جننے کے (زچگی) بعد خطرناک عفونت کی یہ عام ترین وجہ ہے۔

جب سر باہر نکل رہا ہو تو دایہ اس کو سہارا تو دے سکتی ہے مگر اس کو کھینچنا ہرگز نہیں چاہیئے۔

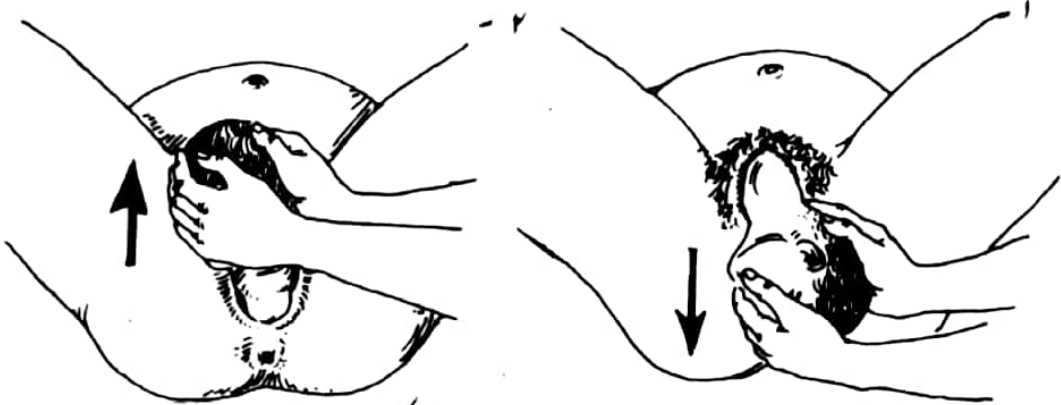
عام طور پر بچہ سر کے بل اس طرح پیدا ہوتا ہے:

اب زور لگائیں!

اب کوشش کریں کہ زور نہ لگے۔ جلدی جلدی اور چھوٹے چھوٹے مگر تیز سانس لیں۔ اس سے سوراخ کے پھٹنے کی روک تھام میں مدد ملتی ہے۔

جب بچہ سر کے بل پیدا ہو تو منہ عموماً نیچے کو ہوتا ہے۔

پھر بچہ کا جسم ایک طرف کو مڑ جاتا ہے تاکہ کندھا باہر آسکے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اگر سر باہر آنے کے بعد کندھے اٹک جائیں تو :

دایہ کو بچہ کا سر پکڑ کر آہستہ اور بڑی احتیاط سے نیچے کو کرنا چاہیئے تاکہ کندھا باہر نکل سکے۔

پھر اُسکے سر کو تھوڑا سا اوپر اٹھانا چاہیئے تاکہ دوسرا کندھا بھی باہر نکل آئے۔

ہر قسم کا زور ماں ہی کو لگانا چاہیئے ۔ دایہ کو بچہ کا سر کبھی نہیں کھینچنا چاہیئے کیونکہ کھینچنے سے بچہ کو نقصان پہنچتا ہے۔

زِہ (وضع حمل) کا تیسرا مرحلہ

○ تیسرا مرحلہ بچہ کی پیدائش شروع ہونے سے لے کر آنول (مشیمہ) کے باہر آنے تک ہوتا ہے ۔ بچہ پیدا ہونے کے بعد پانچ منٹ سے ایک گھنٹہ تک مشیمہ بذات خود باہر نکل آتا ہے۔ دریں اثنا بچہ کی دیکھ بھال کریں۔

پیدائش کے وقت بچہ کی دیکھ بھال

بچہ پیدا ہونے کے فوراً بعد:

○ بچہ کا سر نیچے کر دیں تاکہ اس کے منہ اور حلق سے لیس دار مادہ (بلغم سی) باہر آجائے۔ جب تک وہ سانس لینا شروع نہ کر دے اسے اسی طرح رکھیں۔

○ آنول نال کو باندھنے تک بچہ کو ماں کی سطح سے نیچے رکھیں۔ (یوں بچہ کو زیادہ خون ملتا ہے اور وہ زیادہ توانا ہوگا)

○ اگر بچہ ایک دم سانس لینا شروع نہ کردے تو اس کی پشت کو تولیے یا کپڑے سے رگڑیں (مالش کریں)۔

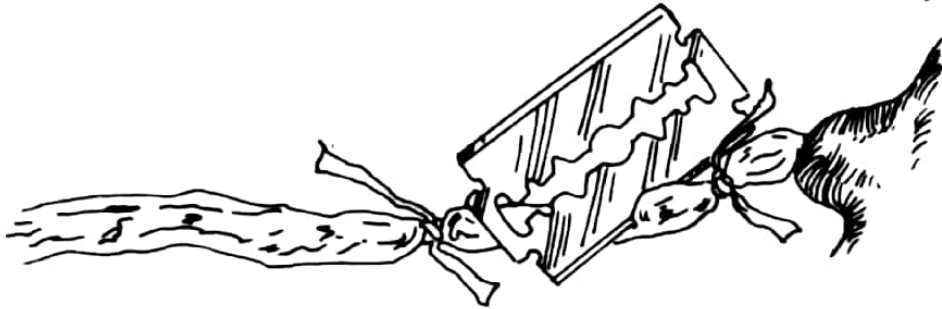
○ اگر وہ پھر بھی سانس نہ لے تو سکشن بلب سے یا اپنی انگلی کے گرد لپیٹے ہوئے صاف کپڑے سے اس کی ناک اور منہ میں سے لیس دار مادہ (بلغم) صاف کریں۔

○ اگر بچہ پیدائش کے بعد ایک منٹ کے اندر اندر سانس لینا شروع نہ کرے تو اسے فوراً منہ در منہ سانس پہنچانا شروع کردیں۔ (دسواں باب دیکھیں)

○ بچہ کو صاف کپڑے میں لپیٹ دیں۔ اسے (بچہ کو) سردی لگنے سے بچانا نہایت ضروری ہے (خصوصاً جب وہ اپنے وقت سے پہلے پیدا ہوا ہو)

آنول نال کاٹنے کا طریقہ

بچہ کی پیدائش کے بعد آنول نال دھڑکتی ہے۔ یہ موٹی اور نیلی ہوتی ہے۔ انتظار کریں)

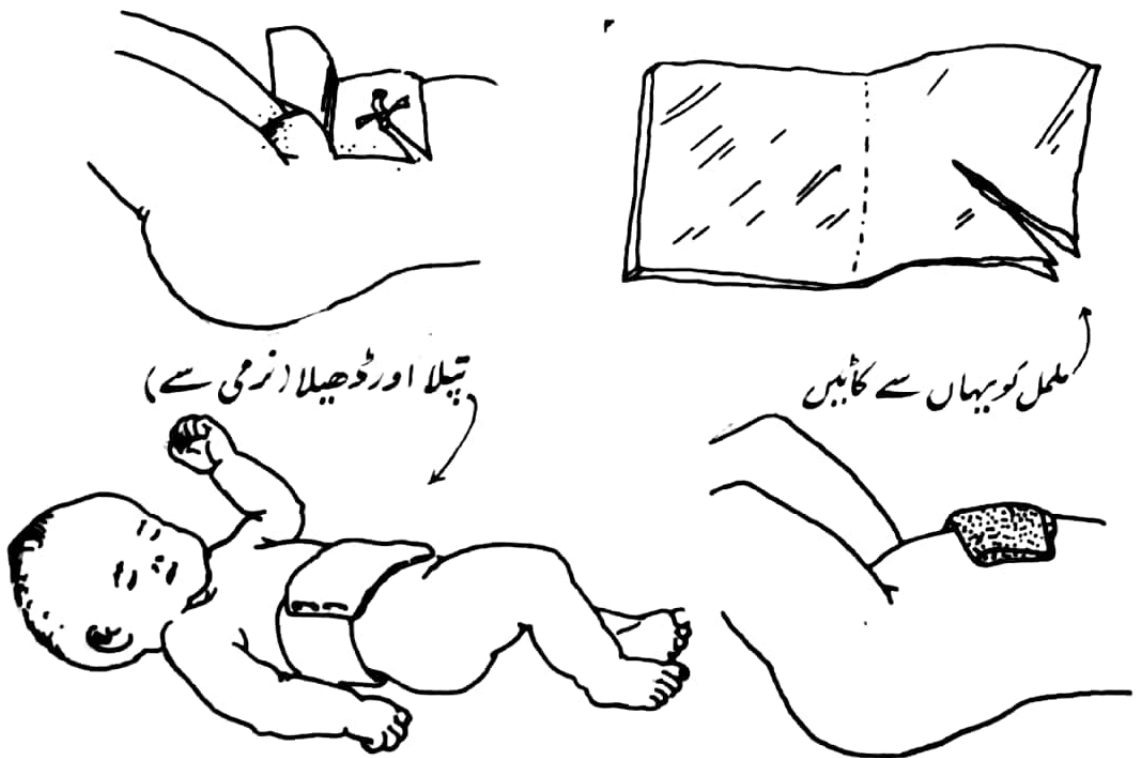
کچھ دیر کے بعد آنول نال پتلی اور سفید ہو کر دھڑکنا بند کر دیتی ہے۔ اب اسے دو جگہوں پر صاف ستھرے کپڑے، کپڑے کی پٹیوں، دھاگوں یا فیتوں سے باندھ دیں۔ انہیں استعمال کرنے سے تھوڑی دیر پہلے استری کر لینا یا بھٹی میں گرم کر لینا چاہیئے۔ گرہوں کے درمیان بلیڈ سے اس طرح کاٹ دیں۔

ضروری:

آنول نال کو صاف ستھرے اور غیر استعمال شدہ بلیڈ سے کاٹیں۔ بلیڈ کھولنے سے پہلے

اپنے ہاتھ صابن سے اچھی طرح دھولیں۔ اگر آپ کے پاس بلیڈ نہ ہو تو تھوڑی دیر پہلے ابالی ہوئی قینچی استعمال کریں۔ آنول نال کو ہمیشہ نومولود کے جسم کے قریب سے کاٹیں۔ یہ احتیاط ٹیٹنس کی روک تھام میں مدد کرتی ہیں۔ بچے کے جسم کے ساتھ صرف دو سینٹی میٹر آنول نال رہنی چاہیئے۔

کٹی ہوئی آنول نال کی دیکھ بھال

کٹی ہوئی آنول نال کو عفونت سے بچانے کا سب سے اہم طریقہ اسے خشک رکھنا ہے۔ اسے خشک رکھنے کے لیے اس تک ہوا کو پہنچنے دیں۔ اگر گھر بہت صاف ستھرا اور مکھیوں سے پاک ہو تو کٹی ہوئی آنول نال کو کھلا اور ننگا چھوڑ دیں۔

اگر گرد اور مکھیاں ہوں تو آنول نال کو نرمی سے ڈھانپ دیں۔ مطہر ململ کا استعمال اس کام کے لیے مفید ہے۔ اسے ابلی ہوئی قینچی سے کاٹ کر یوں لگائیں۔

اگر آپ کے پاس مطہر ململ نہ ہو تو ناف ("ڈھنی") کو صاف ستھرے اور ابھی ابھی استری کردہ کپڑے سے ڈھانپ دیں۔ شکم کے گرد پٹی نہ لگانا ہی بہتر ہے۔ مگر اگر آپ ایسی پٹی کو استعمال کرنا چاہیں تو ململ جیسا کوئی پتلا صاف ستھرا اور نرم کپڑا استعمال کریں۔ یہ کپڑا اتنا ڈھیلا ہونا چاہیئے کہ اس کے نیچے سے ہوا بآسانی گزر سکے۔ اس طرح ناف خشک رہے گی۔ کس کر نہ باندھیں۔

کلوٹ باندھتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ کلوٹ (لنگوٹ) ناف کو نہ ڈھانپے۔ یوں آنول نال پیشاب سے بھیگنے نہیں پائے گی یعنی خشک رہے گی۔

نومولود بچہ کو صاف کرنا

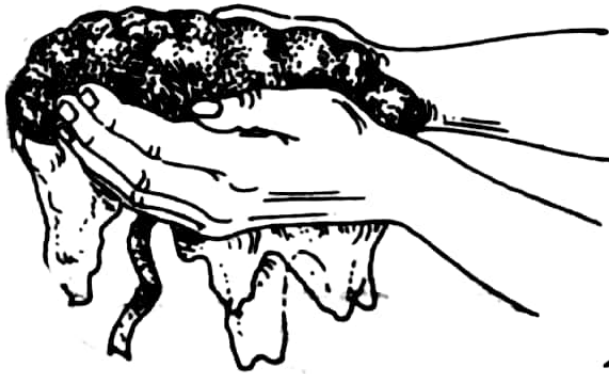
کسی گرم، نرم اور قدرے بھیگے ہوئے کپڑے سے بچہ کے جسم پر لگے ہوئے خون یا مائع کو نرمی سے صاف کریں۔
آنول نال کے جھڑنے تک بچے کو نہ نہلانا بہتر ہے۔ آنول نال عموماً پانچ سے آٹھ دن کے اندر اندر جھڑ جاتی ہے۔ آنول نال جھڑ جانے کے بعد بچہ کو روزانہ گرم پانی اور ہلکے صابن سے نہلائیں۔

نومولود بچے کو ایک دم چھاتی پر ڈال دیں

آنول نال کاٹنے کے فوراً بعد بچہ کو ماں کی چھاتی پر ڈال دیں۔ اگر بچہ دودھ پینا شروع کردے تو اس سے مشیمہ (آنول) کے جلدی باہر نکلنے، شدید جریان خون کی روک تھام یا بند کرنے میں مدد ملتی ہے۔

مشیمہ (آنول) کا باہر نکلنا

بچہ کی پیدائش کے بعد مشیمہ عموماً پانچ منٹ سے ایک گھنٹے تک باہر آجاتا ہے۔ تاہم بعض اوقات اسے باہر آنے میں کئی گھنٹے بھی لگ جاتے ہیں۔

مشیمہ کا معائنہ کرنا

جب مشیمہ باہر نکل آئے تو اسے اٹھا کر دیکھیں کہ آیا یہ مکمل ہے کہ نہیں۔ اگر یہ پھٹا ہوا ہو یا اس کے کچھ حصے غائب ہوں تو طبی امداد حاصل کریں۔ رحم میں اٹکا ہوا مشیمہ کا ٹکڑا مسلسل جریان خون یا عفونت پیدا کر سکتا ہے۔

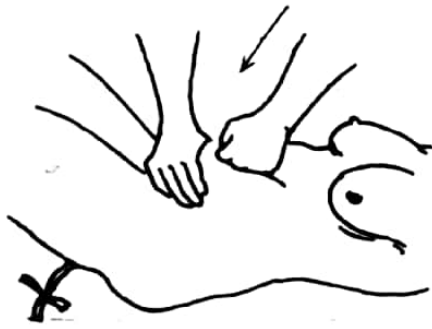
جہاں ڈاکٹر نہ ہو

جب مشیمہ نکلنے میں دیر ہو جائے

اگر ماں کا زیادہ خون ضائع نہ ہو رہا ہو تو کچھ بھی نہ کریں۔ آنول نال کو ہرگز نہ کھینچیں کیونکہ اس طرح کرنے سے خطرناک جریان خون پیدا ہو سکتا ہے۔

اگر ماں کا خون ضائع ہو رہا ہو تو شکم کے ذریعے اس کے رحم کو محسوس کریں۔ اگر یہ نرم ہو تو مندرجہ ذیل اقدامات کریں:

رحم کو احتیاط اور نرمی سے ملیں حتیٰ کہ یہ سخت ہو جائے۔ یوں یہ سکڑ کر مشیمہ کو باہر دھکیل دے گا۔

اگر مشیمہ جلد باہر نہ آئے اور خون مسلسل بہتا رہے تو رحم کو نیچے سے یوں سہارا دے کر اوپر سے بڑی احتیاط سے دبائیں۔

اگر پھر بھی باہر نہ آئے اور خون بہتا رہے تو مندرجہ ذیل طریقے سے جریانِ خون پر قابو پانے کی کوشش کریں اور طبی امداد جلدی حاصل کریں۔

شدید جریانِ خون

مشیمہ باہر نکلنے پر ہمیشہ تھوڑا سا خون بہتا ہے، جو عموماً چند منٹ تک جاری رہتا ہے۔ اکثر ایک چوتھائی لیٹر (ایک پیالی) سے زیادہ خون ضائع نہیں ہوتا (تھوڑا تھوڑا جریانِ خون کئی دن تک جاری رہ سکتا ہے۔ یہ کوئی تشویشناک امر نہیں ہے)۔ بچہ کو چھاتی پر ڈالنے سے خون کا بہاؤ عموماً کم کیا جا سکتا ہے۔ اگر بچہ دودھ نہ پیئے تو کسی اور شخص (دایہ وغیرہ) کو چاہیئے کہ وہ ماں کے پستانوں کے سروں کو چھیڑے تاکہ انہیں تحریک ملے۔

انتباہ

بعض اوقات بے شک خون باہر تو نہیں نکلتا مگر اندرونی طور پر ماں کا بہت زیادہ خون ضائع ہو رہا ہوتا ہے۔ وقتاً فوقتاً ماں کے شکم کو محسوس کریں۔ اگر یہ بڑا ہوتا محسوس

ہو تو ممکن ہے کہ اس میں خون بھر رہا ہے۔ ماں کی نبض اکثر دیکھیں اور صدمے کی نشانیوں کا معائنہ کریں۔

اگر جریان خون جاری رہے یا اگر ماں کا خون مسلسل ضائع ہو رہا ہو تو مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں:

○ فوراً طبی امداد حاصل کریں۔ اگر جریانِ خون جلد بند نہ ہو تو ماں کو ورید کے ذریعے کیبلوس خون (Serum blood) دینے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

○ اگر آپ کے پاس ارگونووین (Ergonovine) یا آکسی ٹوسن (Oxytocin) ہو تو اسے اگلے صفحہ پر درج ہدایات کے مطابق استعمال کریں۔ (اگر مشیمہ ابھی تک اندر ہی ہو تو ارگونووین (Ergonovine) کی بجائے آکسی ٹوسن (Oxytocin) استعمال کریں۔

○ ماں کو وافر مقدار میں مائعات (پانی، پھلوں کے رس، یخنی، شوربہ یا جسم میں ناپیدگی دور کرنے والا مشروب) پینے چاہئیں۔ اگر وہ بے ہوش ہو جائے یا اس کی نبض تیز اور کمزور ہو جائے یا اس میں صدمہ کی نشانیاں ظاہر ہو جائیں تو اس کا سر اونچا اور ٹانگیں نیچی کر دیں۔

○ اگر ماں کا بہت سا خون ضائع ہو رہا ہو اور جریانِ خون کی وجہ سے مرنے کا خطرہ بھی لاحق ہو تو جریانِ خون روکنے کے لیے مندرجہ ذیل اقدامات کریں:

شکم کو مالش کریں حتیٰ کہ آپ رحم کو سخت ہوتا محسوس کرنے لگیں۔

اور دوسرے ہاتھ سے رحم کو نیچے سے مالش کریں۔

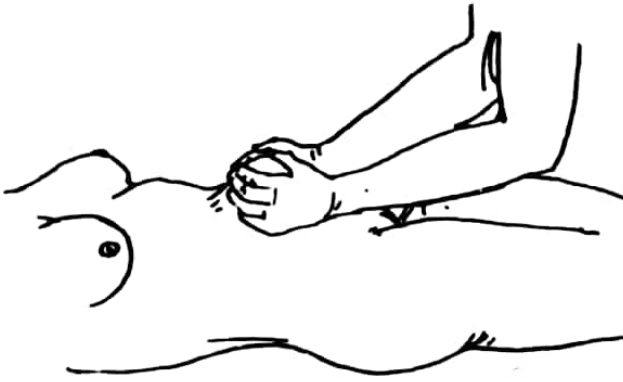
پھر رحم کو ایک ہاتھ سے اٹھائیں۔

جتنی جلدی رحم سخت اور خون بند ہو جائے مالش کرنا چھوڑ دیں جب تک رحم دوبارہ نرم نہ ہو مالش نہ کریں۔ تقریباً ہر منٹ کے بعد رحم کا معائنہ کریں۔

○ رحم کی مالش کرنے کے باوجود اگر جریانِ خون بند نہ ہو تو مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کریں:

ناف سے تھوڑا عین نیچے اپ

دونوں ہاتھ ایک دوسرے کے اوپر رکھ کر اپنے سارے وزن سے نیچے دبائیں۔ خون بند ہو جانے کے بعد بھی کافی دیر تک نیچے دبائے رکھیں۔

● اگر خون کا بہاؤ ابھی تک قابو سے باہر ہو تو:

رحم کو اپنے ہاتھوں میں پکڑ کر زور سے بھینچیں۔ جب تک خون بند ہوئے کئی منٹ نہ گزر جائیں یا طبی امداد نہ پہنچ جائے اسے مستعدی سے بھینچ کر رکھیں۔

آکسی ٹوسکس (Oxytocics) (ارگونووین، آکسی ٹوسن اور پیٹوسن وغیرہ) کا صحیح استعمال:

آکسی ٹوسکس وہ دوائیں ہیں جن میں ارگونووین (Ergonovine) ارگومیٹرین (Ergometrine) یا آکسی ٹوسن (Oxytocin) ہو۔ یہ رحم اور اس کی خون کی نالیوں کی اینٹھنیں پیدا کرتی ہیں۔ یہ اہم مگر خطرناک ادویات ہیں۔ ان کا غلط استعمال ماں یا اس کے رحم میں موجود بچے کے لیے موت کا سبب بن سکتی ہیں۔ ان کا صحیح استعمال زچہ اور بچہ دونوں کی جانیں بچا سکتا ہے۔

آکسی ٹوسکس ادویات کے صحیح استعمال

۱۔ بچے کی پیدائش کے بعد زچگی (جریان خون پر قابو پانے کے لیے: یہ ان ادویات کا اہم ترین استعمال ہے۔ مشیمہ باہر آجانے کے بعد جریان خون کی حالت میں ارگونووین Ergonovine یا ارگومیٹرین میلیٹ Ergometrine Maleate یا ارگوٹریٹ (Ergotrate) کی ۰.۲ ملی گرام شیشی (یا ۰.۲ ملی گرام کی دو گولیاں دیں) کا ہر تین گھنٹے بعد جریان خون کے بند ہونے تک

سیکر لگائیں۔ خون پر قابو پا لینے کے بعد چوبیس گھنٹے تک ہر چار گھنٹے بعد ایک ٹیکہ لگائیں یا ایک گولی کھلائیں۔ اگر ارگونووین (Ergonovine) نہ ہو یا اگر جریان خون مشیمہ آنے سے پہلے ہی شروع ہو جائے تو اس کی بجائے آکسی ٹوسن (Oxytocin) پیٹوسن (Pitocin) کا ٹیکہ لگائیں۔

ضروری

ہر امیدوار عورت اور دایہ کو جریان خون پر قابو پانے کے لیے ارگونووین کی کافی شیشیاں تیار رکھنی چاہئیں۔ تاہم یہ ادویات صرف تشویشناک حالت میں ہی استعمال کی جانی چاہئیں۔

۲۔ بچہ جننے کے بعد جریان خون کی روک تھام کے لیے

اگر کسی عورت کو پہلا بچہ جننے کے بعد شدید جریان خون ہوا ہو تو مشیمہ نکلنے کے فوراً بعد اسے ارگونووین کا ٹیکہ لگا دیں۔ اس ٹیکے کے بعد آئندہ چوبیس گھنٹے میں چار چار گھنٹے بعد ٹیکے لگائیں (اگر ٹیکہ نہ لگایا جا سکے تو اس دوا کی دو دو گولیاں کھلائیں)۔

۳۔ سقوط حمل کا جریان خون روکنے کے لیے

حمل ضائع ہو جانے کی صورت میں جریان خون پر قابو پانے کے لیے آکسی ٹوسکس کا استعمال خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ ان کا استعمال صرف ماہر کارکن صحت کو ہی کرنا چاہیئے۔ تاہم اگر جریان خون بہت شدید اور طبی امداد بہت دور ہو تو مندرجہ بالا ہدایات کے مطابق کوئی آکسی ٹوسکس دوا استعمال کریں۔ آکسی ٹوسن (پیٹوسن) غالباً بہترین ہے۔

انتباہ

زچہ میں پیدائش کے عمل کو تیز کرنے یا ماں کو "طاقت پہنچانے" کی خاطر ارگوٹریٹ پیٹوسن، یا پیٹوٹرین (Pituitrin) کا استعمال ماں اور بچہ دونوں کے لیے خطرناک ہے۔ بچہ کی پیدا ہونے سے پہلے آکسی ٹوسکس ادویہ کی شاذ و نادر ہی ضرورت پڑتی ہے۔ ضرورت کے وقت ان ادویہ کا استعمال صرف تربیت یافتہ دایہ (یا معاون) کو کرنا چاہیئے۔ بچہ پیدا ہونے سے پہلے آکسی ٹوسکس ادویہ ہرگز استعمال نہ کریں!

ماں کو طاقت پہنچانے یا پیدائش کے عمل کو تیز اور آسان بنانے کی کوئی محفوظ دوا نہیں ہے۔

اگر آپ بچہ جنائی کے لیے ماں کو طاقت ور بنانا چاہیں تو حمل کے نو ماہ کے دوران اسے تن ساز اور حفاظتی کھانے کھلائیں۔ نیز اسے بچوں میں زیادہ وقفہ ڈالنے کی تلقین کریں۔ اسے مشورہ دیں کہ جب تک وہ دوبارہ صحت مند (طاقت ور) نہ ہو جائے اور پہلے بچے میں کافی وقفہ نہ پڑے اس وقت تک وہ دوبارہ حاملہ نہ ہو (۲۲ ویں باب میں خاندانی منصوبہ بندی پڑھیں)

مشکل وضع حمل

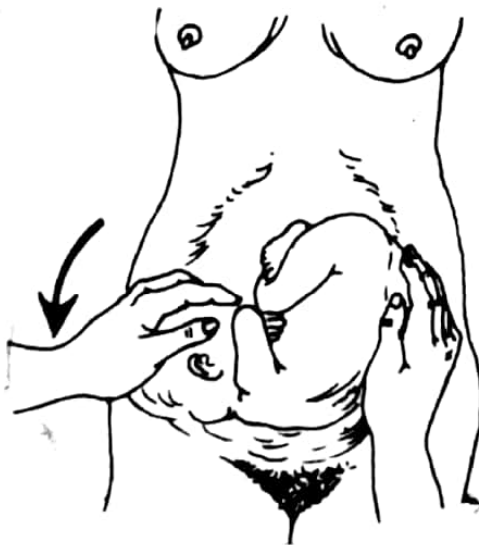
وضع حمل کے دوران جب بھی کوئی تشویشناک مسئلہ پیدا ہو جائے تو فوراً طبی امداد حاصل کریں ورنہ بہت سے مسائل اور پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں۔ ان میں سے بعض زیادہ تشویشناک ہوتی ہیں اور بعض کم۔ عام مسائل اور پیچیدگیاں درج ذیل ہیں:

۱۔ (بچہ جنائی) رک جانا یا سست پڑ جانا۔ یا بہت تیز ہو جانے کے بعد یا پانی کی تھیلی پھٹنے کے بعد بہت لمبے عرصے تک جاری رہتا ہے۔ اس کی کئی وجوہات ممکن ہیں:

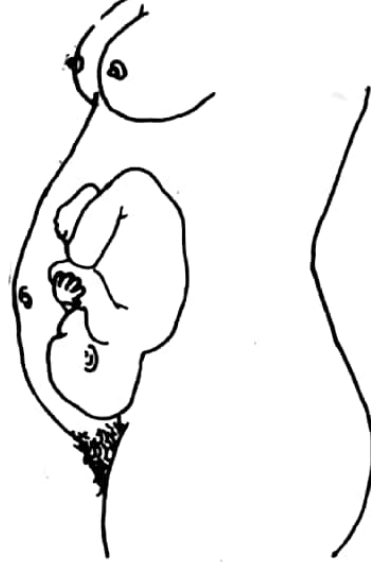
- ماں خوفزدہ یا پریشان ہو جاتی ہے۔

اس سے زہ کی اینٹھنیں سست پڑ سکتی ہیں یا رک سکتی ہیں۔ ماں کی حوصلہ افزائی کریں۔ اسے بتائیں کہ وضع حمل سست تو ہے مگر کوئی تشویشناک مسئلہ درپیش نہیں ہے۔ اسے اکثر پانسا بدلنے اور کھانے پینے کی ہدایت کریں۔

- شاید بچہ کسی غیر معمولی حالت میں ہے۔

یہ معلوم کرنے کے لیے کہ آیا بچہ ترچھا (آڑا) ہے، اینٹھنوں کے درمیانی وقفے میں شکم کو محسوس کریں۔ بعض اوقات عورت کے شکم کو نرمی سے ملنے سے دایہ بچہ کو پھیر یا پلٹ سکتی ہے۔ اینٹھنوں کے درمیانی وقفوں میں بچہ کو آہستہ آہستہ پھیریں حتیٰ کہ اس کا سر نیچے کی طرف ہو جائے۔ مگر زور نہ

جہاں ڈاکٹر نہیں

لگائیں کیونکہ اس سے رحم پھٹ سکتا ہے۔ اگر بچہ کو پھیرا یا پلٹا نہ جا سکے تو ماں کو کسی ہسپتال لے جانے کی کوشش کریں۔

○ اگر بچے کا چہرہ سامنے کی بجائے آگے کو ہو، تو آپ اس کی گول پشت کی بجائے اس کی ناہموار ٹانگیں اور بازو محسوس کر سکتے ہیں۔ عموماً یہ کوئی بڑا مسئلہ نہیں ہوتا لیکن بچہ جنائی کا عمل زیادہ دیر تک رہ سکتا ہے نیز یہ ماں کی پشت میں زیادہ درد کا باعث بن سکتا ہے۔ ماں کو اپنے اکثر پہلو بدلتے رہنا چاہیئے کیونکہ اس سے بچہ کو مڑنے میں مدد مل سکتی ہے۔

○ شاید بچہ کا سر بڑا ہونے کے باعث ماں کے پیڑو کی ہڈیوں میں سے نہ گزر سکے۔ اس کا امکان تنگ سیرین والی عورتوں میں زیادہ ہوتا ہے (اور جن عورتوں نے پہلے طبعی طریقے سے بچے جنے ہوں ان میں بہت ہی کم) شاید آپ محسوس کریں کہ بچہ نیچے کو نہیں آرہا۔ اگر اس بات کا خدشہ ہو تو ماں کو ہسپتال لے جانے کی کوشش کریں کیونکہ اسے آپریشن کی ضرورت پڑ سکتی ہے بہت ہی تنگ سیرین والی عورتوں کو چاہیئے کہ وہ اپنے پہلے بچہ کو کسی ہسپتال میں جنم دیں۔

○ اگر ماں قے کرتی رہی ہو، یا زیادہ مائعات نہ پیتی رہی ہو۔ تو وہ نابیدگی کا شکار ہو سکتی ہے۔ نابیدگی اینٹھنوں کو سست یا بند کر سکتی ہے۔ اینٹھنوں کے درمیانی وقفوں میں اسے جسم میں پانی کی مقدار کو بحال کرنے والے مشروب یا دیگر مائعات کی چسکیاں لگوائیں۔

۲۔ بچہ کا چوتڑوں کے بل پیدا ہونا (Breech delivery)

بعض اوقات ماں کا شکم محسوس کرنے اور بچہ کے دل کی دھڑکن سننے سے دایہ بتا سکتی ہے کہ آیا بچہ چوتڑوں کے بل ہے یا نہیں۔

چوتڑوں کے بل پیدا ہونے والے بچہ کو اس حالت میں جنم دینا آسان ہو سکتا ہے:

اگر بچہ کی ٹانگیں باہر آجائیں لیکن بازو نہ نکلیں تو اپنے ہاتھ اچھی طرح دھو کر ان پر الکوحل ملیں (یا مطہر دستانے پہن لیں) اور پھر......

اپنی انگلیاں اندر ڈال کر بچہ کے کندھوں کو پیچھے کی طرف اس طرح دھکیلیں۔

یا اس کے بازوؤں کو اس کے جسم کی طرف اس طرح دبائیں۔

اگر یہ پھنس جائے تو ماں کو پشت کے بل لٹا دیں۔ اپنی انگلی بچہ کے منہ میں ڈال کر اس کا سر اس کے سینے کی طرف دبائیں۔ دوسری اتنا رکسی اور کو ماں کے شکم پر دباؤ ڈال کر بچے کا سر نیچے کی طرف دھکیلنے کو کہیں۔ اس طرح:

ماں کو زور لگانے کے لیے کہیں۔ مگر بچہ کے جسم کو کبھی نہ کھینچیں!

۳۔ بازو پہلے نکلنا۔

اگر بچہ کا ہاتھ پہلے نکلے تو فوراً طبی امداد حاصل کریں کیونکہ بچہ کو باہر نکالنے کے لیے جراحی کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

۴۔ بعض اوقات بچہ کی گردن کے چوگرد آنول نال اتنی سختی سے لپٹی ہوتی ہے کہ وہ مکمل طور پر باہر نہیں آسکتا۔ آنول نال کی اس گرہ کو بچہ کی گردن سے پھسلا کر اتارنے کی کوشش کریں۔ اگر آپ یہ نہ کر سکیں تو آنول نال کو جکڑ کر یا باندھ کر کاٹنا پڑسکتا ہے کند منہ والی ابلی ہوئی قینچی استعمال کریں۔

۵۔ بچہ کے منہ اور ناک میں پاخانہ

اگر پانی کی تھیلی پھٹتے وقت بچہ کا پہلا سیاہ پاخانہ (میکونیم Meconium) نظر آئے تو بچہ کی جان خطرہ میں ہے۔ اگر وہ پاخانہ سانس کے ذریعے اس کے پھیپھڑوں میں چلا جائے تو وہ مر سکتا ہے۔ جتنی جلدی بچہ کا سر باہر آجائے ماں کو کہیں کہ وہ زور نہ لگائے بلکہ

چھوٹے چھوٹے مگر تیز سانس لے۔ اس سے پہلے کہ بچہ سانس لینا شروع کرے اس کے منہ اور ناک میں سے سکشن بلب (Suction bulb) کی مدد سے پاخانہ صاف کریں۔ اگر وہ فوراً سانس لینا شروع کر بھی دے تو بھی جب تک سارا پاخانہ باہر نہ نکل آئے سکشن بلب کا استعمال جاری رکھیں۔

۶ ۔ جڑواں بچے

جڑواں بچوں کو جنم دینا —— ماں اور بچوں دونوں کے لیے ہی —— اکیلے بچہ کو جنم دینے کی نسبت زیادہ مشکل اور خطرناک ہے۔

احتیاط کے طور پر ماں کو جڑواں بچے ہسپتال ھی میں جنے چاھییں۔

چونکہ جڑواں بچوں کے معاملے میں زچگی جلد شروع ہو جاتا ہے اس لیے حمل کے ساتویں مہینے کے بعد ماں کو ہسپتال کے قریب رہنا چاہیے۔

جڑواں بچے پیدا ہونے کی نشانیاں

- شکم تیزی سے بڑھتا ہے اور رحم خصوصاً آخری مہینے میں معمول سے بڑا ہوتا ہے۔
- اگر ماں کے وزن میں معمول سے بڑھ کر اضافہ ہو رہا ہو یا اگر حمل کے عام مسائل (ایام حمل کی قے و متلی، کمر درد، پھولی ہوئی وریدیں، بواسیر، سوزش اور مشکل سانس) معمول سے بدتر ہوں تو جڑواں بچوں کا خدشہ دور کرنے کے لیے معائنہ ضرور کرائیں۔
- اگر آپ رحم میں سر اور چوتڑوں جیسی تین یا چار بڑی اشیاء محسوس کر سکیں تو جڑواں بچوں کی پیدائش ممکن ہے۔
- بعض اوقات آپ (ماں کے علاوہ) دو مختلف دلوں کی دھڑکنیں سن سکتے ہیں۔ مگر یہ مشکل ہے۔

آخری مہینوں میں اگر عورت کافی آرام کرے اور سخت کام سے دور رہے تو جڑواں بچوں کے قبل از وقت پیدا ہونے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

جڑواں بچے پیدائش کے وقت بہت چھوٹے اور خاص حفاظت طلب ہوتے ہیں۔ تاہم ایسے عقیدوں میں کوئی سچائی نہیں کہ جڑواں بچے عجیب و غریب قویٰ کے مالک ہوتے ہیں۔

پیدائش کے سوراخ کا پھٹ جانا

بچہ باہر نکالنے کے لیے پیدائش کے سوراخ کو کافی کھلنا پڑتا ہے۔ بعض اوقات تو یہ پھٹ جاتا ہے۔ اگر ماں پہلے بچہ کو جنم دے رہی ہو تو پیدائش کے سوراخ کے پھٹ جانے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ تاہم اگر احتیاط سے کام لیا جائے تو پیدائش کے سوراخ کو پھٹنے سے بچایا جا سکتا ہے!

جب بچہ کا سر باہر آرہا ہو تو ماں کو زور لگانا بند کر دینا چاہیئے۔ یوں پیدائش کے سوراخ کو کھلنے کا موقع مل جاتا ہے۔ زور نہ لگانے کے لیے اسے ہانپنا بہت سے چھوٹے چھوٹے تیز سانس لینے چاہئیں۔

جب پیدائش کا سوراخ کھل رہا ہو تو اسے ایک ہاتھ سے سہارا دے سکتی ہے اور دوسرے ہاتھ سے سر کو بہت جلد باہر آنے سے نرمی کے ساتھ روک سکتی ہے اس طرح:

پیدائش کے سوراخ سے نیچے والی جلد پر گرم پانی میں بھگوئی ہوئی گدیاں رکھنا بھی باعث مدد ہے۔ اس کے کھلنے کے شروع ہونے کے ساتھ ہی یہ عمل شروع کریں۔

اگر پیدائش کا سوراخ پھٹ جائے تو مشیمہ نکالنے کے بعد کسی تربیت یافتہ شخص کو اسے احتیاط سے سی کر بند کر دینا چاہیئے۔ (دیکھیں دسواں باب)

نومولود بچہ کی دیکھ بھال

آنول نال

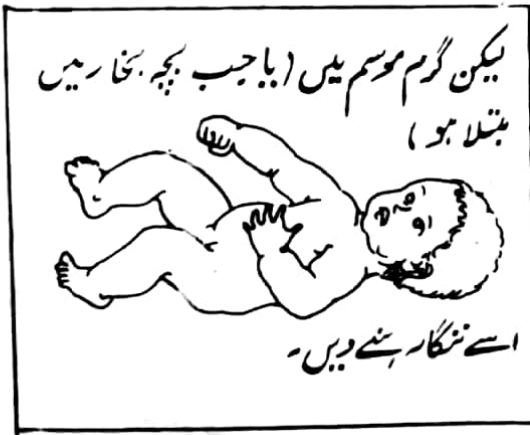
تازہ کاٹی ہوئی آنول نال کو عفونت سے بچانے کے لیے اسے صاف اور خشک رکھا جانا

چاہیئے۔ یہ جتنی زیادہ خشک ہو گی اتنی ہی جلدی جھڑ جائے گی اور ناف ٹھیک ہو جائے گی۔ اسی لیے شکم کے گرد پٹی نہیں لپٹنی چاہیئے یا اگر پٹی استعمال کی جائے تو اسے ڈھیلا رکھا جانا چاہیئے۔

آنکھیں

بچہ کی آنکھوں کو سفید پردے کے خطرناک ورم (آشوب چشم) سے بچانے کے لیے اس کے پیدا ہونے ہی اس کی دونوں آنکھوں میں ایک فیصد سلور نائٹریٹ (Silver Nitrate) دارو (یا ٹیٹرا سائیکلین کا تھوڑا سا مرہم) ڈالیں۔ اگر والدین میں سے کسی میں بھی سوزاک کی نشانیاں موجود ہوں تو یہ خصوصاً ضروری ہے۔

بچہ کو گرم رکھنا مگر زیادہ گرم بھی نہیں

بچہ کو سردی سے بچائیں لیکن بہت زیادہ گرمی سے بھی۔ بچہ کو اتنے ہی گرم کپڑے پہنائیں جتنے آپ خود پہننا چاہتے ہوں۔

بچہ کو کافی گرم رکھنے کے لیے اسے ماں کے جسم کے قریب رکھیں۔

صفائی

جیسا کہ بارھویں باب میں بیان کیا گیا ہے، صفائی کے بنیادی اصولوں پر عمل کرنا نہایت ضروری ہے۔ مندرجہ ذیل باتوں کے متعلق خاص احتیاط برتیں:

- ہر بار جب بچہ اپنے کلوٹ (لنگوٹ) یا بستر کو بھگو دے یا گندہ کر دے تو اسے بدل

دیں ۔ اگر جلد سرخ ہو جائے تو کلوٹ بار بار بدلیں یا زیادہ بہتر یہ ہے کہ اسے ننگا ہی رہنے دیں۔

- آنول نال جھڑ جانے کے بعد بچہ کو روزانہ ہلکے صابن اور گرم پانی سے نہلائیں۔
- اگر گھر میں مکھیاں اور مچھر ہوں تو بچہ کے جھولے کو مچھر دانی یا کسی اور باریک کپڑے سے ڈھانپ دیں۔
- کھلے زخموں والے، زکام، گلے کی خرابی، تپ دق یا دیگر متعدی بیماریوں میں مبتلا لوگ بچہ کو نہ چھوئیں اور نہ ہی انہیں اس کے قریب جانا چاہیئے۔
- بچے کو گرد و غبار اور دھوئیں سے دور کسی صاف ستھری جگہ پر رکھیں۔

بچے کی غذا

(چھوٹے بچوں کے لیے بہترین غذا' گیارہویں باب میں ملاحظہ فرمائیں)

ماں کا دودھ بچہ کے لیے بہترین غذا ہے۔ ماں کا دودھ پینے والے بچے زیادہ صحتمند اور توانا ہوتے ہیں۔ نیز ان کے مرنے کا امکان بھی کم ہوتا ہے۔ اسی لیے:

- کسی بھی دوسرے دودھ کی نسبت، چاہے وہ تازہ ہو، ڈبے میں بند ہو، یا پاؤڈر ہو، ماں کے دودھ میں بچہ کی ضروریات کا بہترین توازن ہوتا ہے۔
- ماں کا دودھ صاف ہے۔ جب دوسری خوراکیں دی جاتی ہیں (خصوصاً بوتل سے) تو بچہ کو اسہال اور دیگر بیماریوں سے بچانے کے لیے، چیزوں کو صاف ستھرا رکھنا مشکل ہو جاتا ہے۔
- ماں کے دودھ کا درجۂ حرارت ہمیشہ درست ہوتا ہے۔
- ماں کے دودھ میں بچہ کو خسرے اور فالج جیسی بیماریوں کے خلاف تحفظ بخشنے کے لیے دافع اجسام (Antibodies) موجود ہوتے ہیں۔ بچہ کی پیدائش کے فوراً بعد ماں کو چاہیئے کہ بچے کو اپنی چھاتی پر ڈال لے۔ پہلے چند دنوں میں ماں کی چھاتیاں عموماً بہت کم دودھ پیدا کرتی ہیں۔ یہ امر حسب معمول ہے۔ اس وقت بچہ کو بوتل سے دودھ پلانا شروع کرنے کی بجائے اکثر ماں کا دودھ پلانا چاہیئے۔ بچے کے دودھ پینے سے ماں میں زیادہ دودھ پیدا کرنے کی صلاحیت پیدا ہو گی۔

جس ماں کی چھاتیاں کافی دودھ پیدا کرتی ہوں اسے پہلے چار سے چھ ماہ تک اپنے بچہ کو صرف اپنا دودھ ہی پلانا چاہیئے۔ اس عرصے کے بعد اسے دودھ کے ساتھ ساتھ بچہ کو غذائیت سے بھرپور دوسری غذائیں بھی کھلانی چاہیئں۔

ماں کیسے زیادہ دودھ پیدا کر سکتی ہے

اسے چاہیئے کہ،

- وافر مقدار میں مائعات پیئے۔
- اچھا کھانا خصوصاً دودھ، دودھ کے ماحصلات، اور تن ساز خوراکیں کھائے۔
- کافی سوئے اور تھکن اور پریشانی سے دور رہے۔
- اپنے بچے کو دودھ زیادہ بار پلائے۔

نومولود بچے کو ادویات دینے میں احتیاط

بہت سی ادویات نومولود بچوں کے لیے خطرناک ہیں۔ صرف وہی ادویات استعمال کریں جنہیں آپ جانتے ہیں کہ نومولود بچوں کے لیے تجویز کردہ ہیں۔ ان کا استعمال بھی صرف اشد ضرورت کے تحت ہی کریں۔ مناسب خوراک (مقدار) کا پکا یقین کرلیں اور بہت زیادہ دوا نہ کھلائیں۔ کلورم فینی کول (Chloramphenicol) نومولود بچہ کے لیے خصوصاً خطرناک

ہے۔..... اور اگر بچہ کم وزن (دو کلوگرام سے کم) ہو تو یہ اور بھی خطرناک ہے۔

نومولود بچوں کے امراض

نومولود بچوں کے مسائل اور امراض کی جلد شناخت اور ان کا مناسب علاج بہت ضروری ہے۔

جو امراض بالغوں کو دنوں اور ہفتوں میں ہلاک کرتے ہیں وہ بچوں کو چند گھنٹوں ہی میں ختم کر سکتے ہیں!

بچہ کے پیدائشی مسائل (ایسے مسائل جو بچہ کو پیدائش سے ہی درپیش ہوتے ہیں)۔

یہ مسائل رحم میں نشوونما سے متعلق کسی چیز کے غلط ہو جانے یا پیدا ہونے وقت اسے نقصان پہنچنے کا نتیجہ ہو سکتے ہیں۔ پیدائش کے فوراً بعد بچہ کا بغور جائزہ لیں۔ اگر مندرجہ ذیل نشانیوں میں سے کوئی بھی ظاہر ہو تو غالباً وہ کسی تشویشناک مسئلہ میں مبتلا ہے:۔

- اگر وہ پیدا ہوتے ہی سانس لینا شروع نہ کرے۔
- اگر اس کی نبض محسوس نہ کی جا سکے اور نہ سنی جا سکے یا اگر نبض کی رفتار ایک منٹ میں سو سے کم ہو۔
- اگر اس کے بازو اور ٹانگیں بے حس ہوں جنہیں نا تو وہ خود ہلا سکے اور نہ ہی جب آپ اسے چٹکی کاٹیں۔
- اگر سانس لینا شروع کرنے کے بعد اس کے چہرے اور جسم کا رنگ سفید، نیلا یا زرد ہو۔
- اگر پہلے پندرہ منٹ کے بعد وہ خراٹے بھرے یا اسے سانس لینے میں تکلیف ہو۔

ان میں سے بعض مسائل پیدائش کے وقت دماغی نقصان کی وجہ سے پیدا ہو سکتے ہیں۔ یہ تقریباً کبھی بھی عفونت سے پیدا نہیں ہوتے (بشرطیکہ پانی کی تھیلی پیدائش سے چوبیس گھنٹے پہلے پھٹی ہو) غالباً عام ادویات سے استفادہ نہیں ہوگا۔ طبی امداد حاصل کریں۔

اگر بچہ پہلے دنوں میں پیشاب یا پاخانہ نہ کرے تو بھی طبی امداد حاصل کریں۔

بچہ کی پیدائش کے بعد پیدا ہونے والے مسائل

(پہلے دنوں یا ہفتوں میں)

۱۔ ناف (آنول نال) سے پیپ اور بدبو آنا ایک خطرناک نشانی ہے۔ کزاز (Tetanus) یا خون کی کسی بیکٹیریائی عفونت کی ابتدائی نشانیوں کا بغور معائنہ کریں۔ آنول نال کو ہائیڈروجن پر آکسائیڈ (Hydrogen Peroxide) سے بھگوئیں۔ اس پر جنشن وائلٹ لگا کر کھلا چھوڑ دیں۔ اگر آنول نال کے گرد کی جلد سخت، گرم اور سرخ ہو جائے تو اس کا علاج ایمپی سیلین (Ampicillin) یا پنسلین (Penicillin) اور سٹریپٹومائیسین Streptomycin سے کریں۔

۲۔ کم درجۂ حرارت (ۓ ۳۵ سے نیچے) یا تیز بخار عفونت کی نشانی ہو سکتا ہے۔ نومولود بچہ کے لیے تیز بخار (ۓ ۳۹ سے اوپر) خطرناک ہے۔ بچہ کے سارے کپڑے اتار دیں اور دسویں باب میں درج ہدایات کے مطابق اسے ٹھنڈے پانی سے اسفنج کریں۔ نیز نابیدگی کی نشانیوں کا معائنہ کریں۔ اگر یہ نشانیاں بچہ میں موجود ہوں تو اسے ماں کا دودھ اور جسم میں پانی کی مقدار بحال کرنے والا مشروب پلائیں۔

۳۔ دورے (دیکھیں نمبر ہواں باب، آخری صفحہ) اگر بچہ کو بخار بھی ہو تو اس کا مذکورہ طریقے سے علاج کریں۔ نابیدگی کا معائنہ ضرور کریں۔ جو دورے پیدائش کے دن ہی سے شروع ہو جائیں غالباً پیدائش کے دوران دماغی نقصان کا نتیجہ ہیں۔ اگر دورے کئی دنوں بعد شروع ہوں تو کزاز اور دماغ کی جھلیوں کے ورم (Meningitis) کی نشانیوں کا بغور معائنہ کریں۔

۴۔ بچہ کا وزن نہیں بڑھتا

زندگی کے پہلے دنوں میں، بچہ کا تھوڑا سا وزن اکثر کم ہو جاتا ہے۔ یہ معمول کے مطابق ہے۔ صحت مند بچے کا وزن پہلے ہفتے کے بعد ہر ہفتے تقریباً ۲۰۰ گرام بڑھنا چاہیئے۔ دو ہفتوں تک صحت مند بچہ کا وزن وہی ہو جانا چاہیئے جو پیدائش کے وقت تھا۔ اگر اس کا وزن نہ بڑھے یا کم ہو جائے تو کوئی مسئلہ درپیش ہے۔ کیا پیدائش کے وقت بچہ صحت مند دکھائی دیتا تھا؟ کیا وہ اچھی طرح دودھ پیتا ہے؟ عفونت کی نشانیوں اور دیگر مسائل کا بغور

معائنہ کریں۔ اگر آپ مسئلے کی شناخت یا اس کا مناسب علاج نہ کر سکیں تو طبی امداد حاصل کریں۔

۵۔ قے کرنا

جب صحت مند بچے ڈکار لیتے ہیں (یا دودھ پیتے وقت نگلی ہوئی ہوا باہر نکالتے ہیں) تو بعض اوقات تھوڑا سا دودھ بھی ساتھ اوپر آجاتا ہے۔ یہ معمول کے مطابق ہے۔ بچے کو دودھ پلانے کے بعد اس کی ہوا باہر نکالنے کے لیے اسے اپنے کندھے کے ساتھ لگا کر اس کی پشت پر آہستہ آہستہ تھپکیاں ماریں۔ اس طرح :

دودھ پلانے کے بعد اپنے بچہ کو ڈکار دلوائیں

اگر دودھ پلانے کے بعد لٹا دینے سے بچہ قے کرے تو ہر بار دودھ پلانے کے بعد اسے سیدھا بٹھانے کی کوشش کریں۔

جس بچہ کا شدید قے کی وجہ سے وزن گھٹنا شروع ہو جائے یا جو نا بیدگی کا شکار ہو جائے وہ بیمار ہے۔ اگر بچے کو اسہال بھی لگے ہوئے ہوں تو غالباً اسے انتڑیوں کی عفونت ہے۔ خون کی بیکٹیریائی عفونت، دماغ کی جھلیوں کا ورم اور دیگر عفونتیں بھی قے کا سبب بن سکتی ہیں۔

اگر قے کا رنگ زرد یا سبز ہو تو غالباً آنت بند ہے۔ خصوصاً جب شکم سوجا ہوا ہو یا اگر بچہ پاخانہ کر نہ سکتا ہو۔ بچہ کو فوراً مرکز صحت لے جائیں۔

۶۔ بچہ اچھی طرح سے دودھ پینا چھوڑ دیتا ہے: اگر چار گھنٹے سے زیادہ وقت گزر جائے اور پھر بھی بچہ دودھ نہ پیئے تو یہ خطرہ کی نشانی ہے، خصوصاً اگر بچہ بہت خوابیدہ یا بیمار لگے یا اگر اس کا رونے اور حرکت کرنے کا انداز بدل جائے۔ بہت سے امراض یہ نشانیاں پیدا کر سکتے ہیں۔ تاہم زندگی کے پہلے دو ہفتوں میں عام ترین اور خطرناک وجوہات خون کی بیکٹیریائی عفونت اور کزاز ہیں۔

جو بچہ اپنی زندگی کے دوسرے سے پانچویں دن تک دودھ پینا چھوڑ دے وہ شاید خون کی بیکٹیریائی عفونت میں مبتلا ہے۔ جو بچہ پانچویں سے پندرہویں دن تک دودھ پینا چھوڑ دے وہ شاید کزاز میں مبتلا ہے۔

اگر بچہ اچھی طرح دودھ پینا چھوڑ دے یا بیمار دکھائی دے

تیسرے باب میں درج تفصیلات کے مطابق اس کا بڑی احتیاط سے مکمل معائنہ کریں۔
مندرجہ ذیل امور کا ضرور معائنہ کریں:

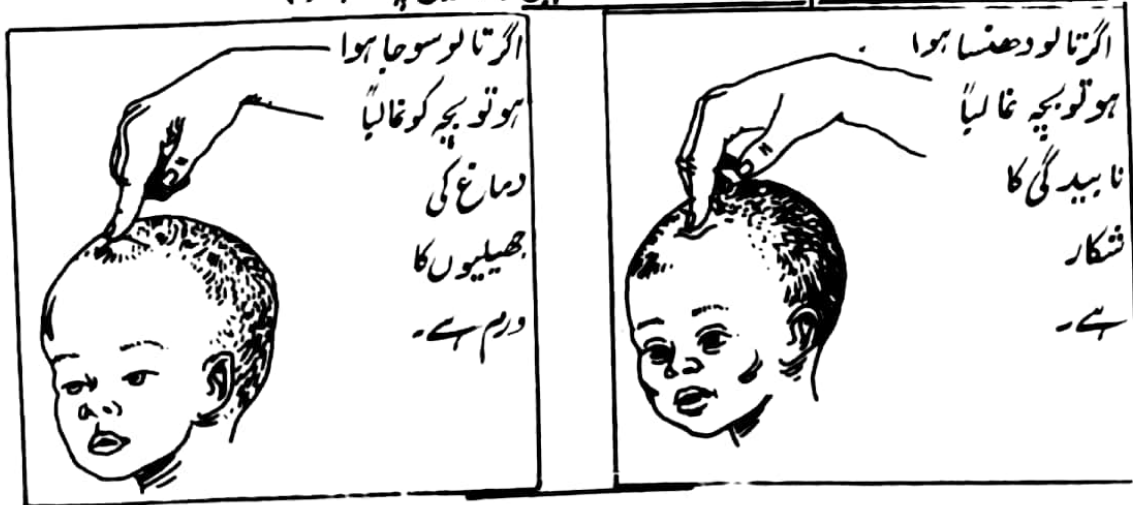
o دیکھیں کہ آیا بچے کو سانس لینے میں دقت ہے۔اگر ناک میں مواد پھنسا ہوا ہے تو اسے نیم گرم پانی سے صاف کریں۔ نیز ہو، میں باب میں درج ہدایات کے مطابق صاف کریں۔ تیز سانس (ہر منٹ میں پچاس یا اس سے زیادہ سانس)، نیلا رنگ، خراٹے اور ہر سانس کے ساتھ پسلیوں کی درمیانی جلد کا اندر کو دھنس جانا نمونیا کی نشانیاں ہیں۔ نمونیا میں مبتلا ننھے بچے (شیر خوار) اکثر کھانستے ہیں۔ بعض اوقات عام نشانیوں میں سے کوئی بھی موجود نہیں ہوتی۔ اگر نمونیے کا شبہ ہو تو اس کا علاج خون کی بیکٹیریائی عفونت کی طرح کریں۔

o بچہ کی جلد کی رنگت دیکھیں۔

اگر ہونٹ اور چہرہ نیلے ہیں تو نمونیا سمجھیں (یا دل کا کوئی نقص یا کوئی اور پیدائشی مسئلہ)۔
اگر چہرہ یا آنکھوں کے سفید حصے زندگی کے پہلے دن یا پانچویں دن کے بعد پیلے (یرقان زدہ) ہونا شروع ہو جائیں تو یہ امر تشویشناک ہے۔ طبی امداد حاصل کریں۔ زندگی کے دوسرے اور پانچویں دن کے دوران تھوڑی سی زرد رنگت عموماً تشویشناک نہیں ہوتی۔
بچہ کو بہت سے مائعات پلائیں۔ ماں کے دودھ کے علاوہ جسم میں پانی کی مقدار کی کمی پورا کرنے والا مشروب —— بہت مفید ہے۔ بچہ کے سارے کپڑے اتار کر اسے کھڑکی کے قریب تیز روشنی میں لٹا دیں (لیکن براہ راست دھوپ میں نہ لٹائیں)

o سر کے اوپر کا نرم حصہ (تالو) محسوس کریں (دیکھیں پہلا باب)

اگر تالو دھنسا ہوا ہو تو بچہ غالباً نابیدگی کا شکار ہے۔

اگر تالو سوجا ہوا ہو تو بچہ کو غالباً دماغ کی جھلیوں کا ورم ہے۔

ضروری:

اگر بچہ کو نابیدگی اور دماغ کی جھلیوں کا ورم بیک وقت دونوں لاحق ہوں تو نا تو معمول کے مطابق ہی ہوگا۔ نابیدگی اور دماغ کی جھلیوں کے ورم کی دیگر نشانیوں کا ضرور معائنہ کریں۔

● بچہ کی حرکات اور چہرے کے تاثرات پر غور کریں۔

جسم کا اکڑاؤ اور عجیب حرکات کزاز، دماغ کی جھلیوں کے ورم یا پیدائش یا بخار سے دماغی نقصان کی نشانیاں ہوسکتی ہیں۔اگر بچہ کو چھونے یا بلانے سے اس کے چہرے اور جسم کے عضلات (پٹھے) یکدم اکڑ جائیں تو یہ کزاز کا مرض ہو سکتا ہے۔ دیکھیں کہ اس کا جبڑا کھل سکتا ہے کہ نہیں۔ نیز اس کے گھٹنوں کے ردعمل کا جائزہ لیں۔

اگر نہایت تیز اور شدید حرکات سے بچے کی آنکھیں پیچھے کو لڑھک جائیں یا جھپکیں تو غالباً اسے کزاز نہیں ہے۔ ایسے دورے دماغ کی جھلیوں کے ورم سے پڑ سکتے ہیں۔ تاہم نابیدگی اور تیز بخار بھی ان کی عام وجوہات ہیں۔ کیا آپ بچہ کا سر اس کے گھٹنوں میں کر سکتے ہیں؟ اگر بچے کا جسم اکڑاؤ کی وجہ سے ایسا نہ کیا جا سکے یا وہ درد سے چلا اٹھے تو وہ غالباً دماغ کی جھلیوں کے ورم میں مبتلا ہے۔

● خون کی بیکٹیریائی عفونت کی نشانیاں دیکھیں۔

خون کی بیکٹیریائی عفونت (فاسد خون) (سپٹی سیمیا Septicemia)

نومولود بچے عفونتوں کا اچھی طرح مقابلہ نہیں کر سکتے۔اس لیے پیدائش کے وقت جلد اور آنول نال کے ذریعہ جسم میں داخل ہونے والے بیکٹیریے اس کے سارے جسم میں پھیل جاتے ہیں۔ چونکہ جراثیم کے پھیلنے میں ایک دو دن لگ جاتے ہیں اس لیے (سپٹی سیمیا Septicemia) فاسد خون کا مرض اکثر دوسرے دن کے بعد ہوتا ہے۔

نشانیاں

نومولود بچوں میں بڑے بچوں کی نسبت عفونت کی نشانیاں مختلف ہوتی ہیں۔ تیز بخار

بچہ میں خون کی کسی بھی تشویشناک عفونت سے تقریباً کوئی بھی نشانی پیدا ہو سکتی ہے۔ تاہم مندرجہ ذیل نشانیاں پیدا ہونے کے زیادہ امکانات ہیں :

- اچھی طرح دودھ نہ پینا
- سوجا ہوا شکم
- غیر معمولی خوابیدگی
- زرد جلد (یرقان)
- نہایت زرد (خون کی کمی)
- دورے (تشنج)
- قے یا اسہال
- بعض اوقات بچہ نیلا ہو جاتا ہے۔
- بخار یا کم درجۂ حرارت (۳۵° سے کم)

ان میں سے ہر نشانی "سیپٹی سیمیا Septicemia" (فاسد خون) کے علاوہ بھی کسی چیز سے پیدا ہو سکتی ہے۔ تاہم اگر بچہ میں بیک وقت ان میں سے بہت سی نشانیاں موجود ہوں تو "سیپٹی سیمیا Septicemia" بیشک یہ مرض خون کی بیکٹیریائی عفونت (فاسد خون) ہی کے باعث ہے۔

تشویشناک مرض میں مبتلا بچہ کو بخار ہونا ضروری نہیں۔ اس کا درجۂ حرارت زیادہ، کم یا معمول کے مطابق بھی سکتا ہے۔

فاسد خون میں مبتلا بچے کا علاج

- ۱۲۵ ملی گرام ایمپی سیلین Ampicillin کا ٹیکہ دن میں دو بار لگائیں۔
- یا پنسیلین کا ٹیکہ لگائیں - ۱۵۰ ملی گرام (۲۵۰۰۰۰ اکائیاں) قلمی پنسلین (Crystalline Penicillin) کا ٹیکہ دن میں دو بار لگائیں اور اس کے ساتھ ساتھ بچہ کے وزن کے مطابق ہر کلوگرام وزن کے حساب سے ۲۰ ملی گرام سٹریپٹومائی سین کا ٹیکہ بھی دن میں ایک بار لگائیں۔ مثال کے طور پر اگر بچہ کا وزن ۳ کلوگرام ہو تو ہر روز سٹریپٹومائی سین کا ٹیکہ ۶۰ ملی گرام کا ہوگا۔ بہت زیادہ سٹریپٹومائی سین نہ دینے میں احتیاط برتیں۔
- بچہ کو وافر مقدار میں مائعات پلائیں۔ اگر ضرورت پڑے تو ماں کا دودھ اور جسم میں پانی کی مقدار کی کمی پورا کرنے والا مشروب چمچوں سے پلائیں۔
- طبی امداد حاصل کریں۔

بعض اوقات نومولود بچوں میں عفونتوں کی تشخیص کرنا مشکل ہوتا ہے۔ اکثر اوقات کوئی بھی بخار نہیں ہوتا۔ اگر ممکن ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔ اگر ممکن ہو تو مندرجہ بالا طریقے کیمطابق ایمپی سیلین سے علاج کریں۔ ایمپی سیلین کا شمار بچوں کی محفوظ ترین اور مفید جراثیم کش ادویہ میں ہے۔

AMPICILLINE

زچّہ کی صحت

غذا اور صفائی

جیسا کہ گیارہویں باب میں بتایا گیا ہے۔ بچہ جننے کے بعد ماں غذائیت سے بھرپور ہر قسم کی خوراک کھا سکتی ہے اور کھانی بھی چاہیئے۔ اسے کسی قسم کی خوراک سے پرہیز کرنے کی ضرورت نہیں۔ دودھ، پنیر، چوزہ، انڈے، مچھلی، پھل، سبزیات، اناج، پھلیاں، مونگ پھلی وغیرہ اس کے لیے خصوصاً مفید ہیں۔ اگر صرف دال روٹی یا دال اور چاول دستیاب ہوں تو اسے ہر کھانے پر انہیں اکٹھا کھانا چاہیئے۔ دودھ اور اس کے محاصلات سے بنی ہوئی دیگر اشیا بچہ کے لیے کافی دودھ پیدا کرنے میں مفید ثابت ہوتی ہیں۔

بچہ جننے کے چند دن بعد ماں نہا سکتی ہے اور اسے نہانا چاہیئے۔ پہلے ہفتے میں اسے محض گیلے تولیے سے اپنا جسم صاف کرنا چاہیئے مگر پانی میں نہیں گھسنا چاہیئے۔ بچہ جننے کے بعد نہانا نقصان دہ نہیں ہے۔ درحقیقت بچہ جننے کے بعد کئی دن تک نہ نہانا عورتوں کو ایسی عفونتوں میں مبتلا کر سکتا ہے جن سے ان کے بچوں کو بھی بیمار ہونے کا خطرہ لاحق ہوتا ہے اور ان کی اپنی جلد بھی خراب ہو سکتی ہے۔

بچہ جننے کے بعد ماں کو
غذائیت سے بھرپور غذا کھانی اور باقاعدگی سے نہانا چاہیئے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اور

زچگی کا بخار (بچہ جننے کے بعد کی عفونت)

بعض اوقات بچہ جننے کے بعد ماں کو بخار اور عفونت ہو جاتی ہے۔ عموماً اس کی وجہ یہ ہے کہ بچہ جنائی کے وقت دائی غیر محتاط تھی جس نے آلات صاف ستھرے نہیں رکھے تھے۔ اس کے علاوہ دائی نے بچاماں کے اندر ہاتھ بھی ڈالا تھا۔

زچگی کے بخار کی نشانیاں

- کپکپی یا بخار
- سر درد یا کمر کے نچلے حصہ کا درد
- بعض اوقات شکم میں درد
- اندام نہانی سے بدبودار یا خون آمیز مواد کا اخراج

علاج

۰۰۰۰۰، ۴ (چار لاکھ) اکائی کی پنسلین کی گولیاں۔ دن میں چار بار ایک ایک گولی کھائیں یا پروکین پنسلین کی ۰۰۰، ۲۵۰ (اڑھائی لاکھ) اکائیوں کے ٹیکے ایک ہفتے تک روزانہ دو بار لگائیں۔ اس کی جگہ دیگر جراثیم کش ادویات (ایمپی سیلین یا سلفاڈائی زین Sulfadiazine بھی استعمال کی جاسکتی ہیں۔

> زچگی کا بخار بہت خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ اگر ماں جلد ٹھیک نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں !

چھاتیوں کی دیکھ بھال

چھاتیوں کی مناسب حفاظت ماں اور اس کے بچہ کی صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔ ماں کو چاہیئے کہ بچہ کی پیدائش کے دن سے ہی اسے اپنا دودھ پلانا شروع کردے۔ ممکن ہے کہ پہلے پہل بچہ زیادہ دودھ نہ پی سکے مگر اس طرح سے ماں کا جسم اس کے چوسنے کا عادی ہو جاتا ہے۔ یوں سر پستان دکھتے نہیں۔ چھاتیوں سے نکلنے والا اکلوسٹرم (Colostrum) پہلا دودھ عفونت کے خلاف بچے کو تحفظ فراہم کرتا ہے۔ نیز وہ لحمیات سے بھرپور ہوتا ہے۔ بے شک دیکھنے میں تو یہ پانی سا ہی لگتا ہے مگر درحقیقت یہ بچہ کے لیے بہت ضروری اور مفید ہوتا ہے۔ لہٰذا

> پیدائش کے دن ہی سے بچہ کو ماں کا دودھ پلانا شروع کردیں۔

بالعموم ماں کی چھاتیاں بچہ کی ضرورت کے مطابق دودھ پیدا کرتی ہیں۔ اگر بچہ انہیں خالی کر دے تو وہ اور دودھ بنانا شروع کردیتی ہیں۔ اگر بچہ انہیں خالی نہ کرے تو وہ بہت جلد کم دودھ بنانا شروع کردیتی ہیں۔ لیکن بیماری کے دوران جب بچہ دودھ پینا بند کردے تو چند دنوں کے بعد ماں کی چھاتیاں دودھ بنانا بند کردیتی ہیں۔ لہٰذا جب بچہ دوبارہ دودھ پینے کے قابل ہوتا ہے اور اسے دودھ کی پوری مقدار کی ضرورت پڑتی ہے تو ہوسکتا ہے کہ اسے اپنی ضرورت کے مطابق دودھ نہ ملے۔ اس لیے

> جب بچہ بیمار ہونے کی وجہ سے زیادہ دودھ نہ پی سکے تو ضروری ہے کہ ماں اپنے ہاتھوں سے اپنی چھاتیوں کا دودھ نکالتی رہے تاکہ بہت سارا دودھ پیدا کرتی رہے!

چھاتیوں سے دودھ نکالنے کا طریقہ

اپنے پستان کو اس طرح بہت | پھر اپنے ہاتھوں کو دباتے ہوئے | اور بالآخر پستان کھینچ (دبا) کر

پیچھے سے پکڑ لیں۔ | آگے کی طرف لائیں | دودھ باہر نکال دیں۔

جب بچہ دودھ پینا چھوڑ دے تو چھاتیوں سے دودھ نکالتے رہنے کی ایک اور اہم وجہ یہ ہے کہ اس سے چھاتیاں زیادہ بھرتی نہیں۔ اگر چھاتی میں اتنا زیادہ دودھ بھرا ہوا ہو کہ وہ درد کرنا شروع کردے تو اس میں پیپ پڑنے کا امکان پیدا ہوجاتا ہے۔ نیز بچہ کو ایسے پستان سے دودھ پینے میں دقت ہوتی ہے۔ اگر وہ چاہے بھی تو چوس نہیں سکتا۔

اگر آپ کا بچہ اتنا کمزور ہو جائے کہ خود چھاتی سے دودھ نہ پی (چوس) سکے تو آپ خود ہاتھوں کی مدد سے دودھ نکال کر اسے چمچ یا پچکاری سے پلائیں۔

اپنی چھاتیاں ہمیشہ صاف رکھیں۔ بچہ کو چھاتی سے دودھ پلانے سے پہلے سرِ پستان صاف ستھرے اور نمدار کپڑے سے پونچھ لیں۔ سرِ پستان کو ہر بار استعمال سے پہلے صابن سے نہ دھوئیں۔ صابن کے زیادہ استعمال سے جلد پھٹ سکتی ہے، سرِ پستان زخمی ہو سکتے ہیں اور عفونت لگ سکتی ہے۔

پستانوں کے سرے دُکھنا

چھوٹا پستان

نا بل پستان

جب بچہ پستانوں کے سروں کو پوری طرح منہ میں ڈالنے کی بجائے صرف سروں پر دانت سے کاٹے تو یہ زخمی ہو کر دکھنے لگتے ہیں۔ جن عورتوں کے پستانوں کے سرے چھوٹے ہوں ان میں ایسا ہونے کے امکان زیادہ ہیں۔

روک تھام

جس عورت کے پستانوں کے سرے چھوٹے ہوں اگر وہ خاتون حمل کے دوران اس طرح سے اپنے پستانوں

کے سروں کو دن میں کئی بار دبائے تو اس کے بچے کو دودھ پینے میں آسانی ہو جائے گی اور اس کے پستانوں کے سرے زخمی ہونے کے امکانات بھی کم ہو جائیں گے۔

علاج

بچہ کو چھاتی سے دودھ پلاتے رہنا ضروری ہے چاہے ایسا کرنے سے درد ہی ہو۔ پہلے اسے وہ پستان چوسنے دیں جو کم درد کرتا ہے۔ چھاتی سے دودھ پلانا صرف اسی صورت میں بند کریں جب سر پستان سے بہت سا خون یا پیپ نکلے۔ اس حالت میں بھی جب تک وہ ٹھیک نہ ہو جائیں اپنے ہاتھ سے دودھ نکالتی رہیں۔ جب بچہ دوبارہ چھاتی سے دودھ پینا شروع کرے تو پورا سر پستان اس کے منہ میں ڈالا جانا چاہیئے۔

چھاتی میں پیپ پڑ جانا

(چھاتی کی اندرونی عفونت، ورم پستان (ماسٹائی ٹس Mastitis)

زخمی یا تڑکے ہوئے سر پستان سے داخل ہونے والی عفونت کے نتیجہ میں چھاتی میں پیپ پڑ سکتی ہے۔ چھاتی سے دودھ پلانے کے پہلے چند ہفتے یا ماہ میں یہ مسئلہ اکثر درپیش آتا ہے۔

نشانیاں

چھاتی کا کچھ حصہ گرم، سرخ، سوزش زدہ اور دردناک ہو جاتا ہے۔ بغل میں لمفاوی گلٹیاں اکثر دکھتی اور سوج جاتی ہیں۔ بعض اوقات پیپ کا پھوڑا پھٹ جانے سے پیپ رستی رہتی ہے۔

روک تھام

- چھاتی کو صاف رکھیں۔ اگر سر پستان دکھے یا تڑک جائے تو بچہ کو چھاتی سے دودھ کئی بار تھوڑے تھوڑے وقفوں میں پلائیں۔
- ہر بار دودھ پلانے کے بعد پستانوں کے سروں پر کچھ نباتاتی یا بچوں والا تیل لگائیں۔

علاج

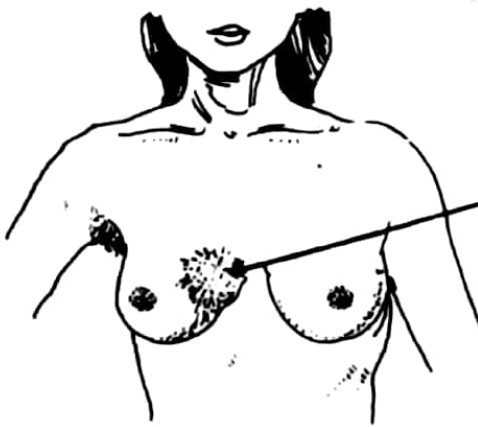
- بچہ کو پیپ زدہ چھاتی سے دودھ پینا جاری رکھنے دیں یا ہاتھ سے چھاتی کا دودھ دوہیں۔ (جو بھی کم دردناک ہو)
- درد کم کرنے کے لیے ٹھنڈا پانی یا برف کی گدیاں استعمال کریں۔ اسپرین کھائیں۔
- بچہ جننے کے بعد بخار کے علاج میں استعمال ہونے والی دوا جیسی کوئی جراثیم کش دوا استعمال کریں۔

چھاتی میں مختلف قسم کے ڈھیلے

دودھ پلانے والی عورت کی چھاتی میں دردناک جلن والا ڈھیلا غالباً چھاتی کا پھوڑا (عفونت) ہے۔ مگر بغیر درد والا ڈھیلا شاید سرطان ہے۔

چھاتی کا سرطان

چھاتی کا سرطان خواتین میں بڑا عام ہے۔ یہ ہمیشہ خطرناک ہوتا ہے۔ کامیاب علاج کا انحصار سرطان کی پہلی نشانی پکڑنے اور جلد طبی امداد حاصل کرنے پر ہوتا ہے۔ اس کے لیے عموماً جراحی کی ضرورت پڑتی ہے۔

چھاتی کے سرطان کی نشانیاں

- عورت عموماً چھاتی کے اس حصے میں ایک ڈھیلا سا محسوس کرتی ہے،

- یا چھاتی کے اوپر ایک غیر معمولی گڑھا پڑ جاتا ہے یا مالٹے کی جلد کی طرح بہت سے چھوٹے چھوٹے سوراخ سے ہو جاتے ہیں۔
- اکثر اوقات بغلوں میں بڑی بڑی لمفائی گلٹیاں ہوتی ہیں جن میں احساس درد نہیں ہوتا۔

- ڈھیلا (گلٹی) آہستہ آہستہ بڑھتا ہے
- پہلے پہل یہ عموماً درد نہیں کرتا اور نہ ہی اس میں جلن ہوتی ہے مگر بعدازاں اس میں درد ہو سکتا ہے۔

چھاتیوں کا خود معائنہ کرنا

ہر عورت کو چاہیئے کہ سرطان کی ممکنہ نشانیوں کا معائنہ کرنے کی غرض سے اپنی چھاتی کا خود جائزہ لینا سیکھے۔

- اپنی چھاتیوں کے سائز اور شکل میں تبدیلی کا بغور معائنہ کرے۔ مندرجہ بالا نشانیوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔
- کسی تکیئے یا تہ شدہ کمبل کو اپنی پشت تلے رکھ کر انگلیوں کے ہموار حصے سے چھاتیوں کو محسوس کریں۔ اپنی چھاتی کو دبائیں اور اسے اپنی پوروں سے ملیں۔ سرپستان کے پاس سے ملنا شروع کریں اور پستان (چھاتی) کے گرد سے ہوتے ہوئے بغل تک جائیں۔
- پھر اپنے سرپستان کو دبا (بھینچ) کر دیکھیں کہ آیا خون یا کوئی رقیق مادہ نکلتا ہے کہ نہیں۔ اگر آپ کے جسم پر کوئی ڈھیلا یا خلاف معمول کوئی نشانی ہو تو طبی مشورہ حاصل کریں۔ اکثر ڈھیلے سرطان تو نہیں ہوتے تاہم جلد تشخیص کرنا بہت ضروری ہے۔

شکم کے نچلے حصے میں ڈھیلے یا رسولیاں

بے شک سب سے عام ڈھیلا تو بچہ کی حسب معمول نشوونما کے سبب ہی ہوتا ہے۔ خلاف معمول ڈھیلے یا ابھار مندرجہ ذیل وجوہات سے پیدا ہو سکتے ہیں:

- ایک بیضہ دانی میں فاسد مادے یا جراثیم کی تھیلی یا آبی سوجن۔

- ایسا بچہ جس نے اتفاقاً رحم سے باہر ہی نشوونما پانی شروع کر دی ہو (Ectopic pregnancy)
- سرطان

ان تینوں حالتوں میں پہلے درد نہیں ہوتا یا بہت کم تکلیف ہوتی ہے۔ تاہم بعدازاں پہلے کچھ بے آرامی اور بعد میں درد ہوتا ہے۔ سب کے لیے طبی امداد — عموماً جراحی کی ضرورت پڑتی ہے۔ اگر آپ کے جسم پر کوئی غیر معمولی اور بتدریج بڑھنے والا ڈھیلا (گلٹی) ہو تو طبی مشورہ حاصل کریں۔

رحم کا سرطان

رحم کی گردن (Cervix) یا بیضہ دانیوں کا سرطان عموماً چالیس سال سے زائد عمر کی خواتین میں پایا جاتا ہے۔ خون کی کمی (انیمیا) یا جریان خون اس کی پہلی نشانی ہو سکتی ہے۔ جریان خون کا سبب معلوم نہیں ہوتا۔ بعدازاں شکم میں تکلیف دہ اور دردناک ڈھیلا سا محسوس کیا جا سکتا ہے۔

جب بھی سرطان کا شبہ ہو فوراً طبی امداد حاصل کریں!

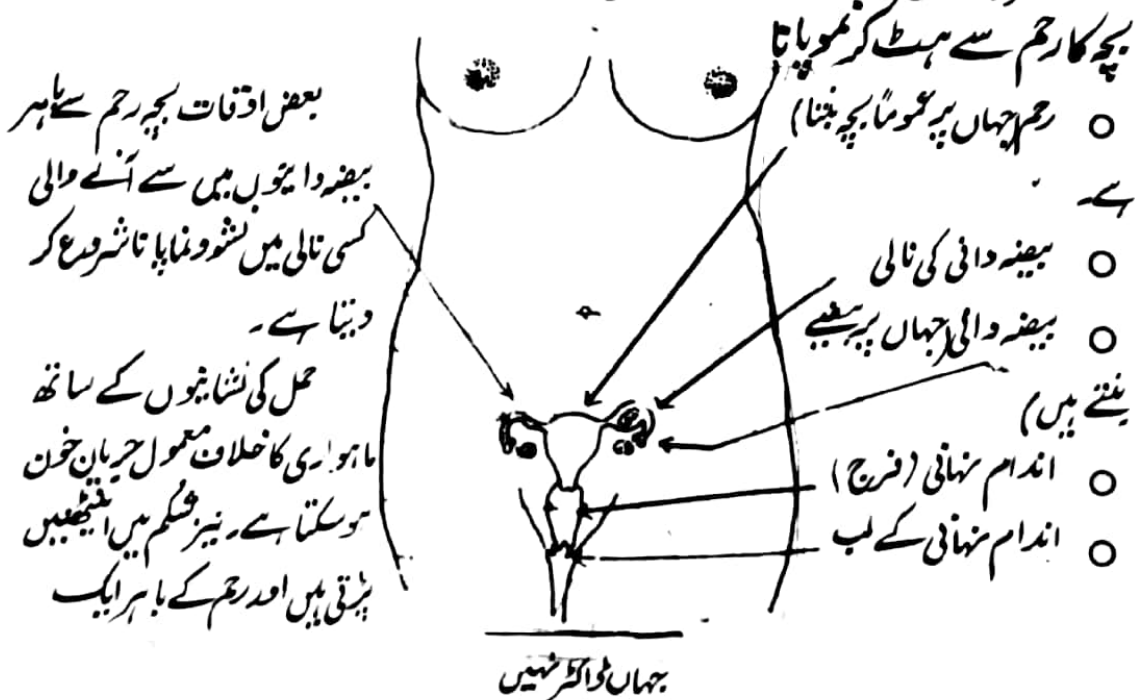
گھریلو علاج معالجے مفید ثابت نہیں ہوں گے۔

بچہ کا رحم سے ہٹ کر نمو پانا

- رحم (جہاں پر عموماً بچہ بنتا) ہے۔
- بیضہ دانی کی نالی
- بیضہ دانی (جہاں پر بیضے بنتے ہیں)
- اندام نہانی (فرج)
- اندام نہانی کے لب

بعض اوقات بچہ رحم سے باہر بیضہ دانیوں میں سے آنے والی کسی نالی میں نشوونما پانا شروع کر دیتا ہے۔

حمل کی نشانیوں کے ساتھ ماہواری کا خلاف معمول جریان خون ہو سکتا ہے۔ نیز شکم میں اینٹھیں پڑتی ہیں اور رحم کے باہر ایک

یہاں ڈاکٹر نہیں

دردناک نرم ڈھیلا سا بن جاتا ہے۔ جو بچہ اپنی صحیح جگہ سے ہٹ کر بننا شروع کر دے عموماً زندہ نہیں رہ سکتا۔

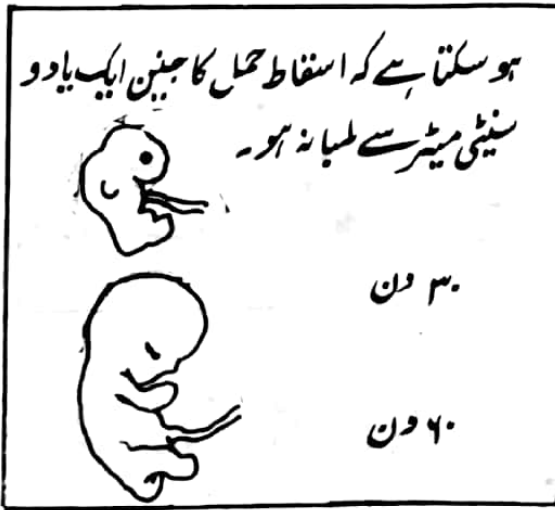
جس حمل میں بچہ رحم سے باہر بنا ہو اس کے لیے ہسپتال میں آپریشن کی ضرورت پڑتی ہے۔ اگر اس مسئلے کا شک ہو تو طبی امداد جلد حاصل کریں کیونکہ خطرناک جریانِ خون کسی وقت بھی شروع ہو سکتا ہے۔

اسقاطِ حمل

نامولود بچہ کا ضائع ہو جانا اسقاط حمل کہلاتا ہے۔ عموماً حمل کے پہلے تین ماہ میں سب سے زیادہ اسقاطِ حمل ہوتا ہے۔ عام طور پر بچہ صحیح طریقے سے نہیں بنا ہوتا اور اس مسئلہ کو حل کرنے کا یہ قدرتی طریقہ ہے۔

ہو سکتا ہے کہ اسقاط حمل کا جنین ایک یا دو سینٹی میٹر سے لمبا نہ ہو۔

۳۰ دن

۶۰ دن

اکثر خواتین کی زندگی میں ایک یا زیادہ اسقاطِ حمل ہوتے ہیں۔ کئی دفعہ انہیں معلوم بھی نہیں ہوتا کہ ان کا حمل ضائع ہو رہا ہے وہ سوچتی ہیں کہ ان کی ماہواری نہیں آئی یا اسے دیر ہو گئی تھی اور پھر یہ عجیب طریقے سے خون کے بڑے بڑے چھیچھڑوں کے ساتھ آگئی ہے۔ عورت کو یہ جاننا اور سیکھنا چاہیئے کہ کب اس کا حمل گر یا ضائع ہو رہا ہے، کیونکہ یہ خطرناک بھی ثابت ہو سکتا ہے۔

اگر کسی عورت کو ایک یا زیادہ ماہواریاں نہ آنے کے بعد سخت جریانِ خون ہو تو غالباً اس کا حمل ضائع ہو رہا ہے۔

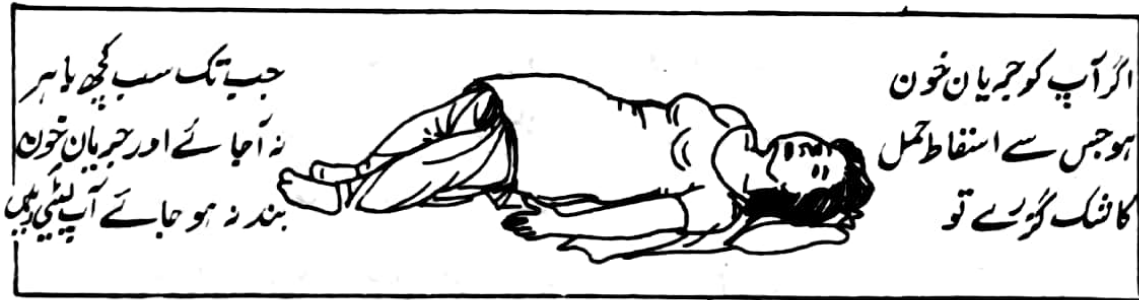
اسقاطِ حمل اس طرح پیدائش کے مشابہ ہے کہ اس میں بھی جنین (بچہ کی ابتدائی حالت) اور مشیمہ (آنول) دونوں کو لازماً باہر آنا پڑتا ہے۔ جنین اور مشیمہ دونوں کے باہر آجانے تک جریانِ خون اکثر جاری رہتا ہے۔

علاج

اگر جریانِ خون شدید نہ ہو تو عموماً کوئی مسئلہ نہیں ہوتا۔ عورت کو بستر میں رہنا چاہیئے۔

اسقاطِ حمل میں بھی بچہ جنائی کی سی دیکھ بھال اور احتیاط برتنی چاہیئے۔

اگر شدید جریانِ خون ہو یا خون کئی دنوں تک جاری رہے تو :

- طبی امداد حاصل کریں۔ رحم کو صاف کرنے کے لیے ایک سادہ آپریشن کی ضرورت پڑ سکتی ہے (Dilation and Curettage or D & C)
- سخت جریانِ خون کے بند ہونے تک اور اسقاطِ حمل کے دو تین دن بعد تک بستر میں رہیں۔
- اگر جریانِ خون انتہا درجے کا ہو تو اس باب کے پہلے حصے میں درج ہدایات پر عمل کریں۔
- اگر بخار یا عفونت کی دوسری نشانیاں رونما ہو جائیں تو اس کا علاج زچگی کے بخار کی طرح ہی کریں۔

خطرے میں مبتلا زچہ اور بچہ

دائیوں، کارکنانِ صحت اور دل میں درد رکھنے والے ہر فرد کے نام ایک عرض :

بعض خواتین میں بچہ جننے کا عمل مشکل، زچگی کے مسائل زیادہ، ان کے بچوں کا وزن کم اور بیمار ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ عموماً یہ مائیں غیر شادی شدہ، بے گھر، ناقص غذا یافتہ، کم سن یا ذہنی طور پر پسماندہ ہوتی ہیں۔ ممکن ہے کہ ان کے ہاں پہلے ہی ناقص غذا یافتہ اور کمزور بچے موجود ہوں۔

بہت دفعہ اگر دایہ، کارکن صحت یا کوئی اور خدا ترس بھی ان خواتین میں خاص دلچسپی لے اور مطلوبہ خوراک، حفاظت اور رفاقت فراہم کردے تو ماں اور بچہ دونوں زیادہ صحت مند ہو سکتے ہیں۔

اس بات کا انتظار نہ کریں کہ ضرورت مند لوگ آپ کے پاس آئیں ۔ آپ خود ضرورت مندوں کے پاس جاکر ان کی ضروریات پوری کریں ۔

ہیں لوگ وہی جہاں میں اچھے
آتے ہیں جو کام دوسروں کے

جہاں ڈاکٹر نہیں

باب ۲۰

خاندانی منصوبہ بندی

یعنی

حسبِ مرضی بچے

اس خاندان میں زیادہ بچے ہیں۔

اس خاندان میں تھوڑے بچے ہیں۔

کئی ماں باپ بہت سارے بچے چاہتے ہیں۔ جہاں پر بہت سارے بچے بچپن ہی مر جاتے ہیں وہاں والدین چاہتے ہیں کہ ان کے بہت سارے بچے پیدا ہونے

چاہیئں تاکہ کام میں مدد کرنے اور بڑھاپے میں ان کی حفاظت کرنے کے لیے بچے بچے رہیں۔

کئی والدین محسوس کرنے لگے ہیں کہ بہت بڑا خاندان ہونا بھی بعض تشویشناک مسائل پیدا کرسکتا ہے۔ مثال کے طور پر :

- زیادہ بچے ہوں تو ان سب کو اچھی طرح کھلانا، پہنانا اور پڑھانا مشکل ہوجاتا ہے۔
- جب ماں یکے بعد دیگرے بغیر مناسب وقفہ کے ہر سال بچے جنتی ہے تو وہ کمزور ہوجاتی ہے۔ اس کی چھاتیاں کم دودھ پیدا کرتی ہیں۔ اس کے بچوں کے مرنے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں نیز بہت سارے احمال (حمل) کے بعد بچہ جننے وقت اس کے مرجانے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ یوں وہ بہت سارے بچوں کو یتیم چھوڑ جائے گی۔
- اگر کسی عورت اور آدمی کے بہت سارے بچے ہوں تو جب بچے بڑے ہوں گے تو ہوسکتا ہے کہ ان سب کے پاس اپنے خاندانوں کی ضرورت پوری کرنے کے لیے اناج اگانے کے لیے کافی زمین نہ ہو اور بچے بھوکے مرنا شروع ہوجائیں۔ کئی ملکوں میں پہلے ہی یوں ہورہا ہے۔ کئی بیٹوں میں بٹ کر زمین کاشت کاری کے لیے بہت تھوڑی رہ جاتی ہے۔

بے شک اگر زمین اور دولت کو منصفانہ طریقے سے تقسیم کیا جائے تو دنیا میں سے اگر ساری نہیں تو کافی بھوک ختم کی جاسکتی ہے۔ لوگوں کی بڑھتی ہوئی تعداد بھی مسئلہ کا ایک حصہ ہے! اگر لوگ اس طرح بڑے خاندان بناتے رہے تو ایک دن آئے گا کہ اگر لوگ بانٹ کر کھانا سیکھ بھی لیں تو پھر بھی سب کے لیے خوراک پیدا کرنے کے لیے زمین ناکافی ہوگی۔

صورتِ حال اسی وقت بہتر ہوگی جب لوگ انفرادی، خاندانی، اور علاقائی طور پر اپنی صحت پر اثر انداز ہونے والی بہت سی باتوں کو سمجھ کر اپنے بچوں اور آنے والی نسلوں کی بھلائی کی خاطر حکمتِ عملی سے کام لیں گے۔

خاندانی منصوبہ بندی اور ضبط تولید

مختلف والدین مختلف وجوہات کی بنا پر اپنے خاندان کے افراد کی تعداد کو محدود رکھنا چاہتے ہیں۔ شاید بعض نوجوان والدین اس وقت تک بچے پیدا کرنے میں تاخیر کرنا چاہیں جب تک کہ انھوں نے بچوں کو بہتر دیکھ بھال کرنے کے لیے کافی پیسہ نہ کما لیا ہو۔

ممکن ہے بعض والدین فیصلہ کریں کہ کم بچے ہی کافی ہیں اور مزید بچوں کی خواہش ہی نہ کریں۔ ہو سکتا ہے کہ والدین بچوں کی پیدائش میں کئی سالوں کا وقفہ رکھنا چاہتے ہوں تاکہ بچے اور ان کی ماں دونوں صحت مند رہیں۔

بچوں کی تعداد اور ان کی پیدائش کے اوقات کو اپنی مرضی کے مطابق رکھنا خاندانی منصوبہ بندی ہے۔

جب میاں بیوی یہ فیصلہ کریں کہ وہ کب بچے پیدا کرنا چاہتے ہیں اور کب نہیں تو حمل کی روک تھام کے لیے وہ بہت ساری تدابیر میں سے کوئی ایک چن سکتے ہیں۔ یہ ضبط تولید یعنی مانع حمل کے طریقے ہیں۔

جو میاں بیوی بچے چاہتے ہیں لیکن انھیں پیدا کرنے کے اہل نہیں وہ اس کتاب کے اٹھارہویں باب کے آخری دو صفحے پڑھیں۔

کیا ضبط تولید جائز ہے؟ کیا یہ بے ضرر اور محفوظ ہے؟

۱۔ کیا یہ جائز ہے؟

دنیا کے کچھ حصوں میں ضبطِ تولید کے مختلف طریقوں کے جائز اور بے ضرر ہونے پر بحث کی گئی ہے۔ بعض مذاہب جنسی ملاپ سے گریز کے علاوہ ضبطِ تولید کی ہر قسم کے خلاف رہے ہیں۔ لیکن مذہبی پیشواؤں کی بڑھتی تعداد محسوس کر رہی ہے کہ لوگوں کی بہتری اور صحت کی خاطر یہ کتنا ضروری ہے کہ وہ ضبطِ تولید کے آسان تر اور یقینی طریقے

استعمال کریں۔

نیز بہت ساری جگہوں پر جب عورتیں بچے پیدا نہیں کرنا چاہتیں، مگر حاملہ ہو جاتی ہیں، تو وہ حمل گرانے، ٹو پاتے ہوئے بچے کو ضائع کروانے یا نکلوانے چلی جاتی ہیں۔ جہاں پر ارادتاً حمل گرانا جائز اور شرعی ہیں وہاں پر مرکزِ صحت میں صاف حالات میں کروائے جا سکتے ہیں اور عموماً یہ عورت کے لیے خطرناک نہیں ہوتے۔ لیکن جہاں ارادتاً حمل گرانے کی اجازت نہیں وہاں بہت سی عورتیں اکثر گندے حالات میں اور غیر تربیت یافتہ اشخاص کے ہاتھوں، ناجائز اور خفیہ طور پر حمل ضائع کراتی ہیں۔ اس طرح حمل ضائع کرانے سے ہزاروں عورتیں مر جاتی ہیں۔ اگر عورتوں کو ضبطِ تولید کے طریقے استعمال کرنے کی اجازت دے دی جائے اور انہیں عقل مندانہ طور پر استعمال کرنے کے متعلق معلومات بھی فراہم کر دی جائیں تو یہ ارادتاً کیے جانے والے اکثر شرعی اور غیر شرعی اسقاطِ حمل کی ضرورت ہی نہ پڑے۔ یوں بہت ساری غیر ضروری تکلیف اور موت کا انسداد کیا جا سکتا ہے۔

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ خاندانی منصوبہ بندی پر زیادہ تر امیر ممالک یا اشخاص ہی زور دیتے ہیں جو دراصل غریب لوگوں کی تعداد کو قابو میں رکھ کر ان پر اپنا قبضہ رکھنا چاہتے ہیں۔ امیر اور طاقتور لوگ نہیں مانتے کہ جس طرح وہ زمین اور وسائل کا استعمال کرتے ہیں اس سے دنیا کی بھوک میں اضافہ ہوتا ہے۔ وہ صرف لوگوں کی بڑھتی ہوئی تعداد ہی دیکھتے ہیں۔ بعض ممالک میں ماہرینِ طب غریب عورتوں کو جبراً بانجھ کر دیتے ہیں یا ان پر نئے اور غیر محفوظ طریقوں کا تجربہ کرتے ہیں۔ ایسی جملہ وجوہات کے باعث سماجی اصلاح کار اور غریبوں کے نمائندے عموماً ضبطِ تولید کی مخالفت کرتے ہیں۔

یہ بدقسمتی ہے۔ حملہ کا نشانہ ضبطِ تولید نہیں بلکہ اس کا غلط استعمال ہونا چاہیے۔ حملہ تو سماجی بے انصافی اور زمین اور دولت کی غیر مناسب تقسیم کے خلاف ہونا چاہیے۔ اگر صحیح طور پر استعمال ہو تو ضبطِ تولید درحقیقت غریبوں کو اپنے بنیادی انسانی حقوق حاصل کرنے کے قابل بنا سکتا ہے۔ لیکن خاندانی منصوبہ بندی کے فیصلے اور ذمہ داریاں خود لوگوں کے اپنے ہاتھوں میں ہونی چاہئیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

خود فیصلہ کریں کہ آیا آپ خاندانی منصوبہ بندی کرنا چاہتے ہیں۔ اگر چاہتے ہیں تو کیسے؟ کوئی دوسرا شخص آپ کا فیصلہ نہ کرے!

۲ کیا یہ بے ضرر اور محفوظ ہے؟

ضبطِ تولید کے بہت سے طریقوں کے محفوظ ہونے اور نہ ہونے پر بہت بحث کی گئی ہے۔ اکثر اوقات جو لوگ سیاسی یا مذہبی وجوہات کی بنا پر ضبطِ تولید کے خلاف ہوتے ہیں وہ عورتوں کو اس کے خطرات بنا بنا کر ڈرانے کی کوشش کرتے ہیں۔ بعض طریقوں میں کچھ خطرہ بھی ہوتا ہے۔ تاہم عورتوں کو جو ضروری بات یاد رکھنی چاہیئے وہ یہ ہے کہ ضبطِ تولید حمل سے زیادہ محفوظ ہے۔ خصوصاً جب عورت پہلے ہی کافی بچوں کی ماں ہو۔

ضبطِ تولید کے کسی بھی عام طریقے سے پیدا ہونے والے خطرات کی نسبت حمل کی وجہ سے پیدا ہونے والی تشویشناک بیماریوں یا موت کے خطرات کئی گناہ زیادہ ہیں۔

مانع حمل گولیاں (Oral contraceptives) کھانے کے خطرات کے متعلق بہت ساری باتیں کی جاتی ہیں۔ لیکن حمل سے متعلقہ خطرات اس سے بھی کئی گناہ بڑے ہیں۔ مانع حمل گولی اتنا اچھا اور موثر کام کرتی ہے کہ بیشتر عورتوں کے لیے ان کی زندگی بچانے کے سلسلے ہیں۔ یہ دوسرے کسی بھی "کم خطرناک" لیکن کم اثر طریقے سے زیادہ محفوظ ہے۔

ضبطِ تولید کے طریقے کا انتخاب

اگلے صفحات پر ضبطِ تولید کے کئی طریقوں کا مفصل بیان ہے۔ بعض طریقے کئی لوگوں کے لیے دوسرے لوگوں کی نسبت زیادہ بہتر ثابت ہوتے ہیں۔ ان صفحات کا بغور مطالعہ کر کے اپنی دائی، کارکنِ صحت یا ڈاکٹر سے مشورہ کریں کہ آپ کے علاقے

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہیں کون کون سے طریقے دستیاب ہیں اور آپ کے لیے کون سے طریقے بہترین ثابت ہوں گے۔ تاثیر، محفوظیت، آسائش، دستیابی اور قیمت کا فرق ملحوظ خاطر رکھیں میاں بیوی کا فیصلہ متفقہ ہونا چاہیے۔ دونوں باہم احساس ذمہ داری سے کام لیں۔

ضبط تولید کی مختلف اقسام اور ان کی اوسطاً کامیابی

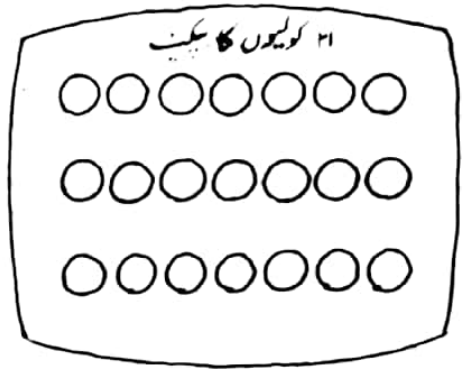
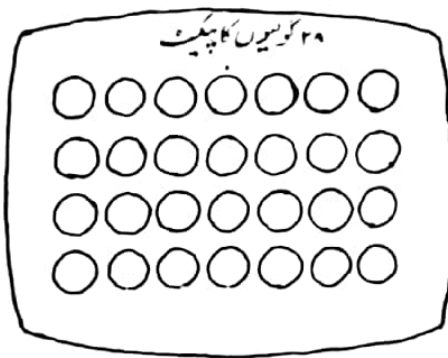
اگر بیس عورتیں یہ طریقہ استعمال کر رہی ہوں تو۔۔	اوسطاً اتنی عورتیں اس طریقہ کے باوجود بھی حاملہ ہونے کا امکان رکھتی ہیں۔	اور اتنی عورتوں کو درپیش مسائل کی وجہ سے اس طریقے کا استعمال بند کر دینا چاہیے۔
گولی		
کانڈم یعنی غبارہ		
ڈایافرم		
فوم (جھاگ)		
آئی یو ڈی		
باہر کھینچنا		
بانجھ بنانا		
اسفنج		
باقاعدگی	دونوں ملاکر	
لیس دار مادہ		

بانجھ بنانے میں بعض اوقات جراحی سے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں لیکن یہ طریقہ مستقل ہے۔

مانع حمل گولیاں

جب صحیح طریقے سے استعمال کی جائے تو مانع حمل کی 'گولی' موثر ترین طریقوں میں سے ہے۔ تاہم بعض عورتیں اگر دوسرے طریقے استعمال کر سکیں تو انہیں مانع حمل گولیاں

نہیں کھانی چاہییں ۔ اگر ممکن ہو تو مانع حمل گولیاں کارکنانِ صحت، دائیوں یا دیگر ایسے لوگوں کے ذریعے لی جانی چاہییں جو ان کے استعمال میں بخوبی تربیت یافتہ ہوں۔

یہ گولیاں عموماً اکیس (۲۱) یا اٹھائیس (۲۸) گولیوں کے پیکٹ کی شکل میں آتی ہے۔ اکیس گولیوں کے پیکٹ عموماً سستے ہوتے ہیں ۔ ان میں سے کچھ اقسام دوسروں کی نسبت سستی ہوتی ہیں ۔ مختلف اقسام میں دوا کی مقدار بھی مختلف ہوتی ہے۔ اپنے لیے صحیح قسم کی گولیوں کے چناؤ کے لیے اس کتاب کے سبز صفحات پڑھیں۔ Pg ۷۳۰

گولیاں کھانے کا طریقہ

اکیس ۲۱ گولیوں کا پیکٹ

[ماہواری کے شروع سے گن کر پانچویں دن پہلی گولی کھائیں ۔ پھر ہر روز ایک گولی کھائیں جب تک کہ پورا پیکٹ ختم نہ ہو جائے (۲۱ دن)۔]

پیکٹ ختم کرنے کے بعد مزید گولیاں کھانے سے پہلے سات دن تک انتظار کریں اور پھر ایک ہفتہ ناغہ کریں ۔ بالعموم ماہواری اسی ہفتے میں آئے گی جس میں گولی کھانے کا ناغہ ہے ۔ اگر ماہواری نہ بھی آئے تو بھی پہلا پیکٹ ختم ہونے کے سات دن بعد دوسرا پیکٹ شروع کر دیں ۔

اگر آپ حاملہ نہیں ہونا چاہتیں تو تجویز کردہ طریقے کے مطابق باقاعدہ روزانہ ایک گولی کھاتی جائیں ۔ اگر آپ ایک دن گولی کھانا بھول جائیں تو اگلے دن دو کھا لیں ۔

اٹھائیس ۲۸ گولیوں کا پیکٹ

اکیس گولیوں کے پیکٹ کی طرح پہلی گولی ماہواری کے پانچویں دن تک کھائیں۔ ہر روز ایک گولی کھائیں۔ غالباً سات گولیاں مختلف جسامت اور شکل کی ہوں گی۔ جب دوسری سب گولیاں ختم ہو جائیں تو ان کو آخر میں (روزانہ ایک) کھائیں۔ جب اٹھائیس گولیوں کا پیکٹ ختم ہو جائے تو اگلے دن ایک اور شروع کر دیں۔ بغیر کسی ناغے کے جتنی دیر تک آپ حاملہ نہ ہونا چاہیں، روزانہ ایک گولی کھائیں۔

گولی کھاتے وقت کسی خاص غذا کی ضرورت نہیں۔ مانع حمل گولیاں کھاتے وقت چاہے آپ زکام یا کسی اور وجہ سے بیمار پڑ جائیں تو بھی گولیاں کھاتی رہیں۔ اگر آپ پیکٹ کے ختم ہونے سے پہلے گولیاں کھانا چھوڑ دیں تو آپ حاملہ ہو سکتی ہیں۔

ضمنی اثرات

بعض عورتیں جب پہلے پہل مانع حمل گولیاں کھانا شروع کرتی ہیں تو انہیں ایام حمل کی قے یا متلی، چھاتیوں کی سوزش یا حمل کی دوسری نشانیوں سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ گولی میں وہی کیمیائی اجزا (افرازات Hormones) ہوتے ہیں جو حمل کے دوران عورت کا جسم اس کے خون میں ملاتا ہے۔ ان نشانیوں کا یہ مطلب ہرگز نہیں ہوتا کہ وہ تندرست نہیں ہے یا اسے گولیاں کھانا چھوڑ دینا چاہیئے۔ یہ سب کچھ عموماً پہلے دو تین مہینوں کے بعد ختم ہو جاتا ہے۔

ہو سکتا ہے کہ گولیاں کھانے سے بعض عورتوں کے ماہواری کے خون کی مقدار میں پہلے کی نسبت کمی بیشی ہو جائے۔ عموماً یہ تبدیلیاں غیر ضروری ہوتی ہیں۔ بعض اوقات مختلف مقدار کے افرازات (Hormones) والی کوئی دوسری قسم کی گولی استعمال کرنے سے ان کی تصحیح کی جا سکتی ہے۔

"کیا مانع حمل گولیاں کھانا خطرناک ہے؟"

تمام ادویہ کی طرح مانع حمل گولیاں بھی کبھی کبھی بعض عورتوں میں تشویشناک

جہاں ڈاکٹر نہیں

مسائل پیدا کر دیتی ہیں۔ مانع حمل گولی سے متعلقہ سب سے زیادہ تشویشناک مسائل میں دل، پھیپھڑوں یا دماغ میں خون کے چھچھڑوں کی موجودگی ہے تاہم گولیاں کھانے کی نسبت جب عورت حاملہ ہوتی ہے تو خون میں خطرناک چھچھڑے بننے کے امکانات زیادہ ہیں۔

گولیاں کھانے کی وجہ سے موت شاذونادر ہی واقع ہوتی ہے، اوسطاً حمل اور بچہ جننا گولیاں کھانے کی نسبت ۵۰ گنا زیادہ خطرناک ہیں۔

۱۵۰۰۰ حاملہ عورتوں میں سے حمل اور بچہ جننے کے مسائل کی وجہ سے آتنی عورتوں کے مرجانے کا امکان ہے۔	مانع حمل گولیاں کھانے والی ۱۵۰۰۰ عورتوں میں سے گولیاں کھانے سے متعلقہ مسائل کی وجہ سے صرف ایک کے مرنے کے امکانات ہیں۔

نتیجہ
حاملہ ہونے کی نسبت گولی کھانا بہت محفوظ ہے۔

بیشتر عورتوں کیلئے مانع حمل گولیاں نسبتاً محفوظ ہوتی ہیں اور حاملہ ہونے سے تو وہ یقیناً بہت زیادہ محفوظ ہیں۔ تاہم بعض عورتوں کے لیے حمل اور مانع حمل گولیاں کھانا دونوں ہی خطرناک ہیں۔ ان عورتوں کو ضبطِ تولید کے دوسرے طریقے استعمال کرنے چاہیئں۔

مانع حمل گولیاں کن عورتوں کو نہیں کھانی چاہیئں؟

جس عورت میں مندرجہ ذیل نشانیوں میں سے کوئی ایک بھی ظاہر ہو، اسے منہ کے

ذریعے اور نہ ٹیکہ کے ذریعہ کوئی مانع حمل دوا کھانی چاہیئے:

○ ایک ٹانگ میں چوتڑیں سخت یا مسلسل درد : اس کی وجہ ورم ورید یا ورید میں خون کے چھیچھڑے بھی ہو جاسکتے ہیں۔ مانع حمل گولیاں استعمال نہ کریں۔ جن عورتوں کو وریدیں پھول جانے کی تکلیف ہو اگر انکی وریدیں متورم نہ ہوں تو عموماً بغیر کسی تکلیف کے مانع حمل گولیاں کھائی جاسکتی ہیں۔ لیکن اگر وریدیں متورم ہو جائیں تو انہیں ان کا استعمال ترک کر دینا چاہیئے۔

○ غشی اسٹروک (Stroke) : جس عورت میں سٹروک کی کوئی بھی نشانی ظاہر ہوئی ہو اسے مانع حمل گولی نہیں کھانی چاہیئے۔

○ شدید ورم جگر (Hepatitis) صلابت جگر (Cirrhosis) یا جگر کی دوسری بیماریاں

ان مسائل میں مبتلا اور حمل کے دوران جن عورتوں کی آنکھوں کا رنگ زرد تھا انہیں یہ گولیاں نہیں کھانی چاہیئں۔ شدید ورم جگر میں مبتلا ہونے کے بعد بہتر ہے کہ ایک سال تک کوئی مانع حمل گولی نہ کھائی جائے۔

○ سرطان : اگر آپ کو چھاتی یا رحم کا سرطان تھا یا اگر آپ کو اس کے ہونے کا شک ہے تو مانع حمل گولی نہ کھائیں۔ مانع حمل گولی کھانے سے پہلے اپنی چھاتی کا بغور معائنہ کریں۔ ہو سکتا ہے کہ بعض مراکز صحت میں آپ رحم کے سوراخ کے سرطان کا معائنہ کرنے کے لیے ایک سادہ سا امتحان (پاپ سمیر Pap Smear) بھی کرا سکیں۔ مانع حمل گولیاں سرطان کی موجب تو نہیں بنتی لیکن اگر چھاتیوں یا رحم کا سرطان پہلے ہی سے موجود ہو تو یہ گولیاں

اسے بدتر کر سکتی ہیں۔

صحت کے بعض مسائل مانع حمل گولیاں کھانے سے بدتر ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کو مندرجہ ذیل مسائل میں سے کوئی ایک بھی درپیش ہو تو جہاں تک ہو سکے ضبط تولید کا کوئی اور طریقہ استعمال کرنا بہتر ہے:

- آدھے سر کا درد (Migraine) جو عورتیں اصلی آدھے سر کے درد میں مبتلا ہوں انہیں مانع حمل گولی نہیں کھانی چاہیئے۔ لیکن عام سر درد جو اسپرین سے ٹھیک ہو جائے گولی نہ کھانے کی معقول وجہ نہیں ہے۔
- پاؤں کی سوجن مع پیشابی عفونت۔
- دل کا مرض۔
- ماہواری کے دوران خون کا بہت زیادہ ضائع ہو جانا۔

اگر آپ دمہ، تپ دق، ذیابیطس یا مرگی کی مریضہ ہوں تو مانع حمل گولیاں کھانے سے پہلے طبی مشورہ ضرور حاصل کر لینا چاہیئے۔ تاہم ان بیماریوں میں مبتلا بیشتر عورتیں بلا خوف وخطر مانع حمل گولیاں کھا سکتی ہیں۔

مانع حمل گولیاں کھاتے وقت احتیاط

۱۔ ہر مہینے اپنی چھاتیوں میں گلٹیاں یا سرطان کی ممکن نشانیوں کا بغور معائنہ کریں۔

۲۔ ہر چھ ماہ بعد اپنا فشارِ خون (بلڈ پریشر) چیک کروائیں۔

۳۔ مندرجہ مسائل کا خوب خیال رکھیں:

- شدید اور اکثر بار آنے والے آدھے سر کا درد۔
- ایسے چکر، سر درد یا بے ہوشی جس کے نتیجے میں دیکھنا، بولنا، اور چہرے یا جسم کے

جہاں ڈاکٹر نہیں

کسی حصے کو ہلانا مشکل ہو جانا۔

- متورم ٹانگ یا چوتڑ میں درد (خون کے پھیپھڑے کا امکان ہے)
- سینہ میں بار بار ہونے والا شدید درد۔

اگر ان میں سے کوئی مسئلہ بھی پیدا ہو جائے تو مانع حمل گولی کھانا چھوڑ دیں اور طبی مشورہ حاصل کریں کیونکہ یہ تکالیف حمل کو بھی خصوصاً خطرناک بنا دیتی ہیں۔

مانع حمل گولیوں کے متعلق سوالات و جوابات

سوال	جواب
بعض لوگوں کا دعویٰ ہے کہ مانع حمل گولیاں سرطان کا باعث بنتی ہیں۔ کیا یہ سچ ہے؟	نہیں اتاہم اگر چھاتی یا رحم کا سرطان پہلے ہی سے لاحق ہو تو گولی کھانے سے سرطان کی رسولی مزید بڑھ جائے گی۔
اگر کوئی عورت گولی کھانا بند کر دے تو کیا وہ دوبارہ بچے پیدا کر سکتی ہے؟	بالکل ! بعض اوقات اس کے حاملہ ہونے میں ایک یا دو مہینے دیر ہو جاتی ہے۔
کیا مانع حمل گولیاں کھانے والی عورتوں میں جڑواں یا ناقص بچے پیدا ہونے کے زیادہ امکانات ہیں؟	نہیں ! امکانات تو ان عورتوں جتنے ہی ہیں جنہوں نے یہ گولیاں نہ کھائی ہوں۔
کیا یہ سچ ہے کہ اگر عورت مانع حمل گولیاں کھانا شروع کر دے تو اس کی چھاتیاں سوکھ جائیں گی یعنی دودھ پیدا کرنے کے ناقابل ہو جائیں گی؟	بیشتر عورتوں پر اس کا کچھ اثر نہیں ہوتا۔ لیکن بعض مائیں جب گولیاں کھانا شروع کر دیتی ہیں تو وہ کم دودھ پیدا کرتی ہیں یا بالکل ہی پیدا نہیں کرتیں۔ اسی وجہ سے جو مائیں بچوں کو اپنا دودھ پلا رہی

ہوں ، ان کے لیے بہتر ہے کہ پہلے چھ ماہ تک ضبطِ تولید کا کوئی اور طریقہ استعمال کریں، اور پھر دوبارہ گولیاں کھانا شروع کر دیں۔

ضبطِ تولید کے دوسرے طریقے

کانڈم یعنی غبارہ Condom

کانڈم یعنی غبارہ دراصل ربڑ کی ایک تھیلی سی ہوتی ہے جو مرد جماع کرنے وقت اپنے ذکر (آلۂ تناسل) پر چڑھا لیتا ہے۔ انسدادِ حمل میں یہ عمل کارگر ثابت ہوتا ہے۔ یہ جنسی امراض کے پھیلنے کی روک تھام میں بھی مفید ہے مگر یہ کامل طریقہ نہیں ہے۔

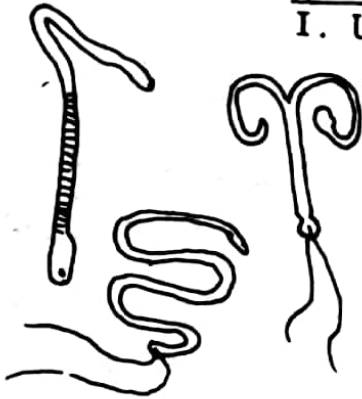
کانڈم یعنی غبارے دوا فروشوں کی دوکانوں سے خریدے جا سکتے ہیں۔ ایسے بعض غبارے دوسروں کی نسبت سستے ہوتے ہیں۔ پیسے بچانے کی خاطر غبارے کو صابن اور پانی سے اچھی طرح دھو کر کئی بار استعمال کیا جا سکتا ہے۔ استعمال کرنے سے پہلے اسے پانی سے بھر لیں تاکہ اس میں سوراخ نہ ہونے کا یقین ہو جائے۔

ڈائیافریم (Diaphragm)

یہ نرم ربڑ کا بنا ہوا ایک اتھلا پیالہ سا ہوتا ہے مباشرت (جنسی ملاپ) کرتے وقت عورت اسے اپنی اندامِ نہانی میں رکھ لیتی ہے۔ مباشرت کے بعد کم از کم چھ گھنٹے تک اسے اندر ہی رہنا چاہیئے۔ یہ کافی حد تک یقینی طریقہ ہے خصوصاً جب اسے کسی مانع حمل کریم یا مرہم کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ ڈائیا فریم فٹ کرنے میں کسی کارکن صحت یا دائی سے مدد حاصل کرنی چاہیئے کیونکہ مختلف عورتوں کو مختلف سائز وں کی ضرورت ہوتی ہے۔ ڈائیافریم کو سوراخ سے محفوظ رکھیں اور ہر سال ایک نیا خرید لیں۔ یہ مہنگے نہیں ہوتے۔

مانع حمل جھاگ

یہ جھاگ ٹیوب یا ڈبے میں دستیاب ہے ایک سرنج نما چیز کی مدد سے عورت یہ جھاگ اپنی اندام نہانی میں لگاتی ہے۔ اسے مباشرت کرنے سے ایک گھنٹہ پہلے سے زیادہ عرصہ تک نہیں لگائے رکھنا چاہیے اور بعد میں کم از کم چھ گھنٹے تک اسکے اوپر لگا رہنے دیں۔ ہر بار مباشرت کرنے سے پہلے یہ جھاگ لگایا جانا چاہیئے چاہے ایک ہی رات میں یہ کئی بار لگانا پڑے۔ اگر صحیح طور پر استعمال کیا جائے تو یہ کافی حد تک یقینی مگر پریشان کن طریقہ ہے۔

فرج میں ڈالنے والی تار نما چیز (آئی۔یو۔ڈی) Intrauterine Device I. U. D.

یہ پلاسٹک (یا بعض اوقات دھات) کا بنا ہوتا ہے اور کوئی خاص تربیت یافتہ کارکن صحت یا دائی رحم کے اندر ڈالتی ہے۔ یہ چیز رحم کے اندر ہونے سے حمل نہیں ٹھہرتا۔ بعض اوقات یہ آلہ رحم سے باہر گر پڑتا (نکل آتا) ہے۔ دیگر میں یہ درد، تکلیف اور بعض اوقات تشویشناک مسائل کا موجب بنتا ہے۔ لیکن بعض عورتوں کو اس سے کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ ایسی عورتوں کے لیے آئی۔یو۔ڈی۔ سادہ ترین اور سب سے سستا طریقہ ہے۔

چھوڑ دینا یا باہر کھینچ لینا Coitus Interruptus Pulling out

یہ ایک ایسا طریقہ ہے جس میں منی آنے سے پہلے ہی مرد عورت کے اندر سے اپنا ذکر باہر کھینچ لیتا ہے۔ یہ طریقہ کم از کم کوئی بھی طریقہ استعمال کرنے سے تو بہتر ہے لیکن یہ میاں بیوی کی مباشرت میں مخل ہے جس کی وجہ سے یہ ہمیشہ کارگر ثابت نہیں ہوتا کیونکہ کچھ منی (نطفہ) وقت سے پہلے ہی نکل جاتی ہے جس سے حمل ٹھہر سکتا ہے۔

مستقل طور پر بچے بند کرنے کے طریقے

ٹیکے

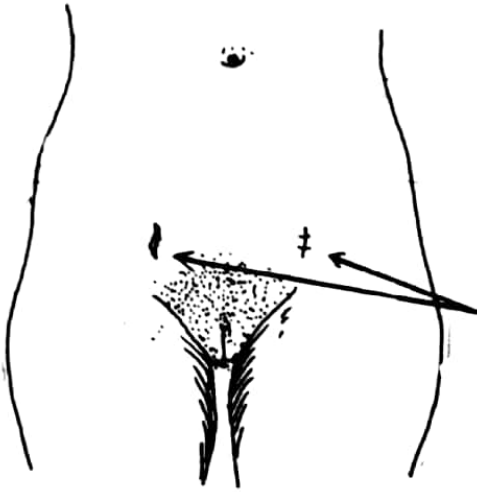
حمل کی روک تھام کے خاص ٹیکے بھی ہیں۔ ڈیپو پرو ویرا (Depo - Provera) ان میں سے ایک ہے۔ یہ ٹیکہ عام طور پر تقریباً ہر تین مہینے کے بعد لگایا جاتا ہے۔ بعض اوقات ان ٹیکوں کو لگوانے کے بعد عورتیں پھر کبھی حاملہ نہیں ہو سکتیں۔ لہٰذا عام طور پر یہ طریقہ ان عورتوں کو استعمال کرنا چاہیے جو پھر کبھی اور بچوں کی خواہش اور امید نہ رکھیں۔ منفی اثرات اور احتیاطیں وہی ہیں جو مانع حمل گولیوں کی ہیں۔

جن عورتوں کو پکا یقین ہو کہ وہ پھر کبھی حاملہ نہیں ہونا چاہتیں، خصوصاً جن کو گولیاں کھانا یا درکھنے میں دقت ہو یا دیگر وجوہات کی بنا پر گولیاں کھانا مشکل ہو، ان کے لیے ٹیکے کار آمد ہیں۔

بانجھ اور نامرد بنانا (Sterlization)

جو لوگ اب بچے پیدا کرنے کے خواہشمند نہ ہوں ان عورتوں اور مردوں، دونوں کے لیے کافی محفوظ اور سادہ اپریشن ہیں۔ بہت سے ملکوں میں یہ اپریشن مفت کیے جاتے ہیں۔ مرکزِ صحت سے دریافت کریں۔

○ آدمیوں کے اپریشن کو ویسکٹومی (Vasectomy) کہتے ہیں۔ یہ معمولی سا اپریشن ڈاکٹر کے دفتر یا مرکزِ صحت میں ہی کیا جا سکتا ہے۔ یہاں پر چھوٹے چھوٹے چیر لگائے جاتے ہیں تاکہ آدمی کے خصیوں سے آنے والی نالیوں کو کاٹ کر باندھ دیا جائے۔

اس اپریشن سے آدمی کی جماعی صلاحیت اور لذت پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ رقیق مادہ بدستور اسی طرح نکلتا ہے لیکن اس میں منی (نطفہ) نہیں ہوتی۔

○ عورتوں کے آپریشن کو ٹیوبل لائی گیشن Tubal Ligation کہتے ہیں۔ جس کا مطلب نالیوں کو باندھنا ہے۔ اسے سادگی اور آسانی سے عموماً عورت کو بیہوش کیے بغیر ہی کیا جاسکتا ہے۔ ایک طریقہ یہ ہے کہ شکم کے نچلے حصہ میں چھوٹے چھوٹے چیر لگائے جائیں تاکہ بیضہ دانیوں سے آنے والی نالیوں کو کاٹ کر باندھا جاسکے۔

اس آپریشن کا عورت کی ماہواری یا جماعی صلاحیت پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ اس کی بجائے مباشرت کا عمل زیادہ خوشگوار اور پر لذت بن جاتا ہے کیونکہ اسے حمل ٹھہر جانے کا ڈر، خدشہ اور فکر نہیں رہتی۔

انسدادِ حمل کے گھریلو طریقے

ہر ملک میں حمل روکنے یا حمل میں مخل ہونے کے "گھریلو طریقے" ہوتے ہیں۔ بدقسمتی سے ان میں سے بیشتر یا تو کارگر ثابت نہیں ہوتے یا خطرناک ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر کچھ عورتیں سوچتی ہیں کہ مباشرت کرنے کے بعد اندام نہانی (فرج) کو اچھی طرح سے دھونا یا پیشاب کرنا حمل کی روک تھام کرتا ہے۔ لیکن یہ درست نہیں ہے۔

اسفنج کا طریقہ Sponge

یہ بھی ایک گھریلو طریقہ ہے جو خطرناک نہیں اور بعض اوقات کارگر ثابت بھی ہوتا ہے۔ اس کی کامیابی کی کوئی ضمانت نہیں، مگر جب کوئی اور طریقہ میسر نہ ہو تو اسے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس لیے آپ کو ایک اسفنج اور سرکے، لیموں یا نمک کی ضرورت پڑے گی۔ سمندری اسفنج یا مصنوعی اسفنج بھی کام دے جائے گا۔ اگر آپ کے پاس اسفنج نہ ہو تو روئی یا کوئی نرم کپڑا استعمال کریں۔

○ حل کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

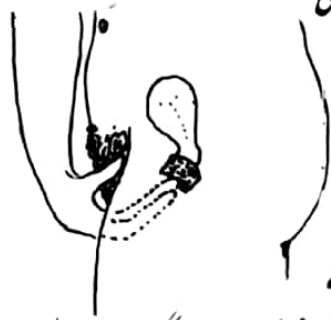
پانی کے ایک پیالے میں ۲ چمچ سرکہ

یا

پانی کے ایک پیالے میں لیموں کے رس کا ایک چھوٹا چمچ۔

یا

چار چمچ پانی میں ایک چمچ نمک

- ○ ان محلولوں میں سے کسی ایک کے ساتھ اسفنج کو تر کرلیں
- ○ مباشرت کرنے سے پہلے اس گیلے اسفنج کو اندام نہانی کے اندر رکھ دیں۔ اسے مباشرت کرنے سے ایک گھنٹہ پہلے بھی رکھا جا سکتا ہے۔
- ○ مباشرت کرنے کے بعد اسفنج کو کم از کم چھ گھنٹے تک اندر ہی رہنے دیں۔ پھر اسے باہر نکال لیں۔ اگر اسے باہر نکالنے میں دقت ہو تو اگلی دفعہ اس کے ساتھ فیتہ یا دھاگہ باندھ لیں تاکہ آپ اسے کھینچ سکیں۔

یہ محلول پہلے ہی سے تیار کرکے ایک بوتل میں رکھا جا سکتا ہے۔

اپنا دودھ پلانا

جب ماں اپنے بچے کو اپنا دودھ پلا رہی ہو تو اس کے حاملہ ہونے کے امکانات کم ہوتے ہیں خصوصاً جب کہ اس کا اپنا دودھ ہی شیر خوار کی واحد غذا ہو۔ چار سے چھ ماہ بعد جب بچہ کو دودھ کے ساتھ اور غذائیں بھی دی جاری ہوں تو ماں کے حاملہ ہونے کے امکانات مزید بڑھ جاتے ہیں۔ حمل سے بچنے کے لیے جب بچہ تین سے چار ماہ کا ہو جائے تو ماں کو ضبطِ تولید کا کوئی طریقہ استعمال کرنا شروع کر دینا چاہیے۔ جتنی جلدی وہ شروع کردے اتنا ہی بہتر علاج ہوگا (بچہ کی عمر چھ مہینے ہونے سے پہلے مانع حمل گولیوں کے علاوہ کوئی اور طریقہ بہتر رہے گا کیونکہ بعض عورتوں میں

گولیوں کی وجہ سے دودھ کم پیدا ہوتا ہے۔

زیادہ کامیاب ثابت نہ ہونے والے طریقے

باقاعدگی کا طریقہ Rhythm Method.

یہ طریقہ انسدادِ حمل میں زیادہ کامیاب تو نہیں لیکن اس میں خرچ کچھ نہیں آتا۔ یہی اس کا فائدہ ہے۔ جس عورت کی ماہواری باقاعدگی سے یعنی کم و بیش ۲۸ دنوں کے بعد آتی ہو، اس عورت کے لیے یہ کافی کامیاب ثابت ہو سکتا ہے۔ نیز میاں بیوی کو ہر مہینے میں سے ایک ہفتہ بغیر مباشرت کے گزارنے کے لیے رضامند ہونا پڑے گا۔

عموماً اپنے ماہواری کے دور میں سے عورت کے حاملہ ہونے کے امکانات صرف آٹھ دنوں (بارآور دنوں) میں ہوتے ہیں۔ یہ آٹھ دن ماہواری کے پہلے دن سے لے کر دسویں دن کے بعد سے شروع ہوتے ہیں۔ یعنی یہ دوران حیض کا درمیانی حصہ ہے۔ حمل سے بچنے کے لیے عورت کو اپنے خاوند کے ساتھ ان آٹھ دنوں میں مباشرت نہیں کرنی چاہیئے۔ مہینے کے باقی دنوں میں اس کے حاملہ ہونے کا بہت کم امکان ہے۔

پریشانی سے بچنے کے لیے عورت کو چاہیئے کہ ایک کیلنڈر پر ان آٹھ دنوں کے اوپر نشان لگا دے جن میں اسے جماع سے گریز کرنا چاہیئے۔

مثال کے طور پر:

مئی

			۱	۲	۳	۴
۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸
۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵
۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	

فرض کریں کہ آپ کی ماہواری مئی کی پانچویں تاریخ کو شروع ہوتی ہے۔

اس پر یوں نشانی لگا دیں:

پھر دس دن گنیں۔ دسویں دن سے شروع کر کے اگلے آٹھ دنوں کے نیچے اس طرح لکیر کھینچ دیں۔

جون

						۱
۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲
۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹
۳۰						

ان آٹھ "بارآور ایام" میں ہمبستر نہ ہوں

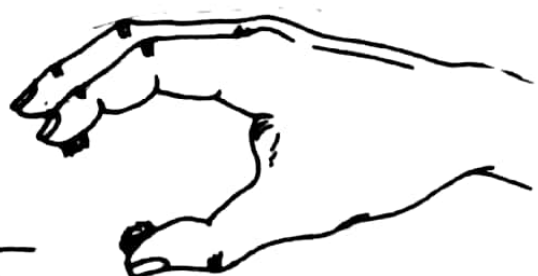
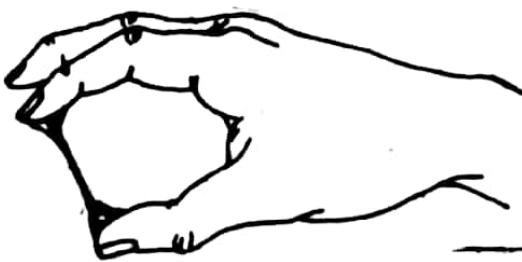
اب فرض کریں کہ آپ کی اگلی ماہواری جون

کی پہلی تاریخ کو شروع ہوتی ہے۔ اس پر بھی اسی طرح نشان لگا دیں۔
اس مرتبہ پھر دس دن گن کر اگلے آٹھ دنوں کے نیچے لکیر کھینچ دیں۔ خط کشیدہ ایام میں مباشرت منع ہے۔
اگر میاں بیوی ہر مہینے ان آٹھ دنوں میں مباشرت کرنے سے گریز کریں تو ممکن ہے کہ ان کے ہاں کئی سالوں تک بچہ پیدا نہ ہو۔ تاہم کچھ لوگ زیادہ عرصہ تک کامیاب ہوتے ہیں۔ یہ زیادہ قابل اعتماد طریقہ نہیں ہے تاوقتیکہ اسے ڈائیا فریم یا کانڈم یعنی غبارے جیسے کسی اور طریقہ کے ساتھ استعمال نہ کیا جائے۔

لیس دار مادہ کا طریقہ (The Mucus Method)

یہ باقاعدگی کے طریقہ کی ایک تبدیل شدہ شکل ہے۔ بعض مذہبی گروہ اس کی حوصلہ افزائی کر رہے ہیں۔ کئی لوگوں کے لیے یہ کافی کارگر ہوتا ہے اور کئی لوگوں کے لیے نہیں۔ بالعموم اسے انسدادِ حمل کا یقینی طریقہ نہیں کہا جا سکتا۔ لیکن اس پر کوئی خرچ نہیں آتا۔ حمل کے خطرات کے علاوہ اس کے کوئی خطرات بھی نہیں ہیں۔
ماہواری کے سوا عورت کو ہر روز اپنی اندام نہانی میں لیس دار مادے Mucus کا معائنہ کرنا چاہیئے۔
صاف انگلی کی مدد سے اپنی اندام نہانی میں سے تھوڑا سا لیس دار مادہ نکال کر اپنے انگوٹھے اور پہلی انگلی کے درمیان تار سا بنانے کی کوشش کریں۔ اس طرح:

جب تک یہ لیس دار مادہ گوند کی طرح چپچپا ہے یعنی پھسلنا اور پتلا نہ ہو غالباً حمل نہیں ٹھہر سکتا۔ لہٰذہ جنسی ملاپ جاری رکھے جا سکتے ہیں۔

جب یہ لیس دار مادہ کچے انڈے کی طرح پھسلنا اور پتلا ہونا شروع ہو جائے یا اگر یہ آپ کی انگلیوں کے درمیان تار سا بن جائے تو مباشرت کرنے سے

حمل ٹھہر سکتا ہے۔ لہٰذا جب لیس دار مادہ پھسلنا ہو یا آپ کی انگلیوں میں تار سا بنا دے تو جماع نہ کریں۔

لیس دار مادہ عموماً آپ کی ماہواری کے درمیان چند دن پھسلنا ہو جائے گا۔ یہ وہی دن ہیں جن میں آپ باقاعدگی والا طریقہ استعمال کرتے ہوئے مباشرت سے گریز کرتے ہیں۔

مزید کامیابی کی غرض سے لیس دار مادہ کا طریقہ اور باقاعدگی کا طریقہ دونوں اکٹھے استعمال کریں۔ مزید یقین دہانی اور کامیابی کے لیے نیچے والا طریقہ بھی پڑھیں۔

اجتماعی طریقہ

اگر آپ انسدادِ حمل کے طریقوں کو زیادہ کامیاب اور قابل اعتماد بنانا چاہیں تو بیک وقت دو طریقے استعمال کرنا اکثر مفید ہوتا ہے۔ باقاعدگی کا طریقہ یا لیس دار مادہ کا طریقہ، کانڈم (غبارے)، ڈائیا فرایم، جھاگ یا اسفنج کے طریقہ کے ساتھ ملاکر استعمال کرنا ان میں سے کسی واحد طریقے کی نسبت زیادہ پُریقین ہے۔ اس طرح اگر خاوند غبارے (کانڈم) اور بیوی ڈائیا فریم یا جھاگ استعمال کرے تو حمل ٹھہرنے کے امکانات بہت کم ہو جاتے ہیں۔

گھر کے افراد کی کثرت (تعداد) میں نہیں بلکہ کافی اور اچھی غذا میں طاقت ہے۔ "بچے کم خوشحال گھرانا" والی بات واقعی درست ہے۔
خاندانی منصوبہ بندی۔ بیشک بڑی ہے عقل مندی!

باب ٢١

بچوں کی صحت اور بیماریاں

بچوں کی صحت کی نگہداشت کے لیے کیا کیا جانا چاہیئے؟

جسم کے تین محافظ ہیں جو بچوں کو صحت مند رکھتے اور انہیں کئی امراض سے بچاتے ہیں۔

گیارہویں اور بارہویں باب میں غذائیت سے بھرپور خوراک، صفائی، اور حفاظتی ٹیکوں کے متعلق ہدایات دی گئی ہیں۔ والدین کو چاہیئے کہ یہ ابواب اچھی طرح پڑھ کر ان سے اپنے بچوں کی دیکھ بھال کرنے اور انہیں سکھانے کے لیے مدد حاصل کریں۔ یہاں پر خاص خاص

باتیں مختلف طور پر دہرائی گئی ہیں۔

غذائیت سے بھرپور خوراک

بچوں کو اچھی طرح سے نشوونما پانے اور بیماری سے محفوظ رہنے کے لیے غذائیت سے بھرپور خوراک کھانا بڑا ضروری ہے۔

مختلف عمروں کے بچوں کے لیے بہترین خوراک مندرجہ ذیل ہے:

- پہلے چار ماہ میں صرف ماں کا دودھ۔
- چار ماہ سے ایک سال کی عمر تک: ماں کا دودھ اور غذائیت سے بھرپور دوسری خوراکیں مثلاً بھرتا کیا ہوا لوبیہ، دالیں، انڈے، گوشت، پکائے ہوئے پھل، سبزیات اور اناج۔
- ایک سال سے زیادہ عمر: ہر کھانے میں تن ساز اور حفاظتی خوراکیں، خصوصاً دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی چیزیں، انڈے، چوزے، مچھلی، گوشت، لوبیہ، دالیں، مونگ پھلی، اخروٹ، بادام وغیرہ، پھل اور سبزیات شامل ہونی چاہئیں۔ ان کے ساتھ بہت سی توانائی بخش خوراکیں مثلاً چاول، مکئی، گندم اور آلو وغیرہ بھی کھائے جانے چاہئیں تاکہ متوازن غذا بن جائے۔
- سب سے بڑی بات یہ ہے کہ بچوں کو پیٹ بھرنے کے لیے کافی کھانا ملنا چاہیئے۔
- والدین کو اپنے بچوں میں ناقص غذائیت کی نشانیوں کا معائنہ کرنا چاہیئے اور انہیں اپنی بساط کے مطابق بہترین خوراک دینی چاہیئے۔

صفائی

اگر بچوں، گھروں اور گاؤں کو صاف رکھا جائے تو بچوں کے تندرست رہنے کے زیادہ امکانات ہیں۔ بارہویں باب میں تفصیلاً بیان کیے گئے صفائی کے بنیادی اصولات پر عمل کریں۔ بچوں کو بھی ان پر عمل کرنا سکھائیں۔ نیز انہیں ان کی اہمیت ضرور سمجھائیں۔ اہم ترین باتوں کا یہاں دوبارہ ذکر کیا گیا ہے!

- بچوں کو اکثر نہلائیں اور ان کے کپڑے تبدیل کریں۔
- صبح اٹھتے وقت، رفع حاجت کے بعد اور خوراک کو چھونے یا کھانے سے پہلے بچوں

کو اپنے ہاتھ دھونا سکھائیں۔

- پاخانہ یا بیت الخلاء بنائیں اور بچوں کو ان کا استعمال سکھائیں۔
- بچوں کو ننگے پاؤں نہ پھرنے دیں۔ انہیں جوتے یا چپلیں پہنائے رکھیں۔
- بچوں کو اپنے دانت صاف کرنا سکھائیں اور انہیں بہت زیادہ مٹھائیاں، گولیاں اور ٹوفیاں نہ دیں
- انگلیوں کے ناخن تراش کر رکھیں۔
- بیمار اور پھوڑے، خارش، جوؤں یا داد کے شکار بچوں کو دوسرے بچوں کے ساتھ نہ سونے دیں اور نہ ہی ان کے کپڑے یا تولیے استعمال کرنے دیں۔
- خارش، داد، پیٹ کے کیڑوں اور دیگر بیماریوں کا (جو ایک بچہ سے دوسرے کو باآسانی لگنے والی ہوں) فوراً علاج کروائیں۔
- بچوں کو اپنے منہ میں گندی اشیا ڈالنے یا کتوں سے اپنے منہ نہ چٹوانے دیں۔
- بھیڑ بکریوں، کتوں اور مرغیوں کو گھر سے باہر رکھیں۔
- پینے کے لیے صرف صاف یا ابلا ہوا پانی استعمال کریں۔ ننھے بچوں کے لیے یہ خصوصاً ضروری ہے۔

حفاظتی ٹیکے (Vaccinations)

حفاظتی ٹیکے بچوں کو بچپن کے بیشتر خطرناک ترین امراض مثلاً کالی کھانسی، خناق، کزاز، چیچک، بچوں کا فالج، (پولیو)، خسرہ، اور تپ دق سے بچاتے ہیں۔

بچوں کے مختلف حفاظتی ٹیکے (بارہویں باب کے مطابق) زندگی کے پہلے مہینوں کے دوران، لگائے جانے چاہئیں۔ فالج (پولیو) کے قطرے پہلے دو ماہ سے بھی پہلے ہی دے دیتے جانے چاہئیں کیونکہ بچوں کے فالج کا خطرہ ایک سال سے کم عمر کے بچوں کو سب سے زیادہ ہوتا ہے۔

ضروری: مکمل تحفظ کے لیے ڈی۔پی۔ٹی (خناق Diptheria / کالی کھانسی Whooping Cough

اگر ماں کو Tetanus اور بچوں کو فالج (Polio) کی حفاظتی دوا ہر ماہ تین مہینوں تک دی جانی چاہیئے اور پھر ایک سال بعد دوبارہ۔

ماؤں کو حمل کے دوران کزاز کا حفاظتی ٹیکہ لگوانے سے نومولود میں کزاز کی روک تھام کی جاسکتی ہے۔ (دیکھیں اکیسواں باب)

اپنے بچوں کو تمام حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔

بچوں کی نشوونما اور صحت کی راہ

صحت مند بچہ مسلسل نشوونما پاتا ہے۔ اگر وہ غذائیت سے بھرپور کافی خوراک کھاتے اور کسی تشویشناک مرض میں مبتلا نہ ہو تو اس کے وزن میں ہر مہینے اضافہ ہوتا رہتا ہے۔

اچھی طرح نشوونما پانے والا بچہ صحتمند ہے۔

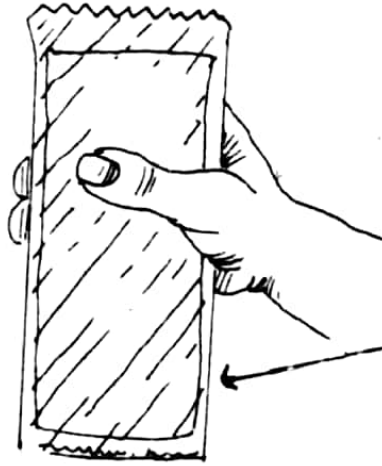
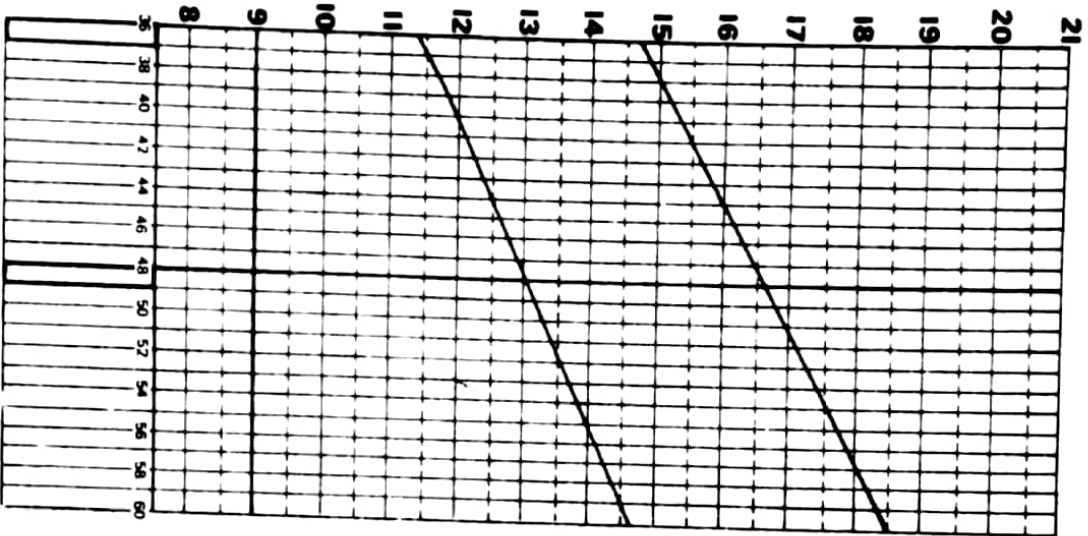
جس بچہ کے وزن میں دوسرے بچوں کی نسبت کم اضافہ ہو، اضافہ ہونا بند ہو جائے یا وزن کم ہونا شروع ہو جاتے وہ صحت مند نہیں ہے۔ ہو سکتا ہے کہ اسے صحیح قسم کی خوراک کافی مقدار میں نہ مل رہی ہو یا وہ کسی تشویشناک مرض میں مبتلا ہو یا دونوں وجوہات ہی ہوں۔

بچے کی صحت و تندرستی اور کافی مقدار میں غذائیت سے بھرپور خوراک ملنے کا اندازہ کرنے کا ایک اچھا طریقہ یہ ہے کہ اسے ہر ماہ تول کر دیکھا جائے کہ آیا اس کا وزن معمول کے مطابق بڑھ رہا ہے کہ نہیں۔

اگر "صحت کی راہ کے چارٹ" پر بچے کے وزن کا ماہانہ اندراج کیا جاتے تو بچہ کی نشوونما کا اندازہ ایک ہی نظر میں بآسانی لگایا جا سکتا ہے۔

اگلے صفحہ پر "صحت کی راہ" کا ایک مثالی چارٹ ہے۔ اس چارٹ کو کاٹ کر دوبارہ بنایا جا سکتا ہے۔ اس طرح کے بڑے اور تیار شدہ چارٹ وزارت صحت سے دستیاب ہیں۔

بہت سے ممالک میں صحت کے محکمے اسی طرح کے چارٹ علاقائی زبانوں میں بھی تیار کرتے ہیں۔

پانچ سے کم عمر کے ہر بچہ کے لیے "صحت کی راہ" کا ایک چارٹ بنایا جانا چاہیئے۔ اگر کوئی مرکز صحت یا" پانچ سال سے کم عمر بچوں کا ہسپتال" قریب ہو تو ماں کو ہر مہینے اپنے بچوں کو ان کے چارٹوں سمیت وزن کروانے اور طبی معائنہ کے لیے وہاں لے جانا چاہیئے۔ کارکن صحت چارٹ اور اس کے استعمال کی وضاحت بیان کرنے میں مدد کر سکتا ہے۔

"صحت کی راہ" کے چارٹوں کو محفوظ رکھنے کے لیے انہیں پلاسٹک کے ایک لفافے میں اس طرح رکھیں۔

صحت کی راہ کا چارٹ

بچہ کا نمبر	کلینک کا نام
بچہ کا نام	لڑکا/لڑکی
ماں کا نام	اندراج نمبر
باپ کا نام	اندراج نمبر
پہلے معائنہ کی تاریخ	جنم دن۔ پیدائش کے وقت وزن
خاندان کہاں رہتا ہے (پتہ)	

بھائی اور بہنیں

سنِ ولادت	لڑکا/لڑکی	کیفیت

خلاف تپ دق مدافعتی ٹیکہ (بی سی جی)
بی سی جی مدافعتی ٹیکہ لگوانے کی تاریخ . . . .
. . . .

چیچک کا مدافعتی ٹیکہ
ٹیکہ لگوانے کی تاریخ . . . .
داغ کا معائنہ کرانے کی تاریخ . . . .
دوبارہ ٹیکہ لگوانے کی تاریخ . . . .

بچوں کے فالج (پولیو) کا مدافعتی ٹیکہ
پہلا ٹیکہ لگوانے کی تاریخ . . . .
دوسرا ٹیکہ لگوانے کی تاریخ . . . .
تیسرا ٹیکہ لگوانے کی تاریخ . . . .

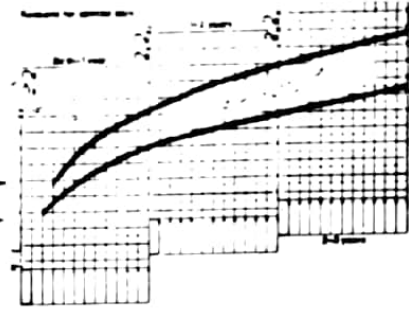
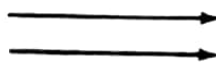
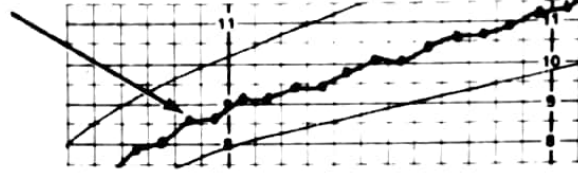
کالی کھانسی، کزاز اور خناق کا مدافعتی ٹیکہ (ڈی پی ٹی)
پہلا ٹیکہ لگوانے کی تاریخ . . . .
دوسرا ٹیکہ لگوانے کی تاریخ . . . .
تیسرا ٹیکہ لگوانے کی تاریخ . . . .

خسرہ کا مدافعتی ٹیکہ
ٹیکہ لگوانے کی تاریخ . . . .

دیگر مدافعتی ٹیکے

جہاں ڈاکٹر نہیں

جہاں ڈاکٹر نہیں

"صحت کی راہ" چارٹ پڑھنے کا طریقہ

بیشتر صحت مند بچوں کے نقطوں کی لکیر ان دو لمبی اور مڑی ہوئی لکیروں کے درمیان پڑتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ان دو لکیروں کے درمیانی حصہ کو "صحت کی راہ" کہا جاتا ہے۔ اگر ہر ماہ کے بعد نقطوں کی لکیر نہ اسی سمت میں بڑھتی جائے جس میں یہ مڑی ہوئی لکیریں جاتی ہیں، تو یہ بھی بچہ کے صحت مند ہونے کی ایک نشانی ہے۔

جس صحت مند بچہ کو کافی غذا ملنے سے بھرپور خوراک ملتی ہو وہ کم و بیش بال چارٹ پر ظاہر کیے ہوئے اوقات کے مطابق بیٹھنا چلنا اور بولنا شروع کر دیتا ہے۔

صحت مند اور اچھی غذا کھانے والے بچے کا مثالی چارٹ

خود بخود دس قدم چلتا ہے

بارہ سے سولہ ماہ

ایک ایک لفظ بولتا ہے

"اماں" "ابا" "دادا"

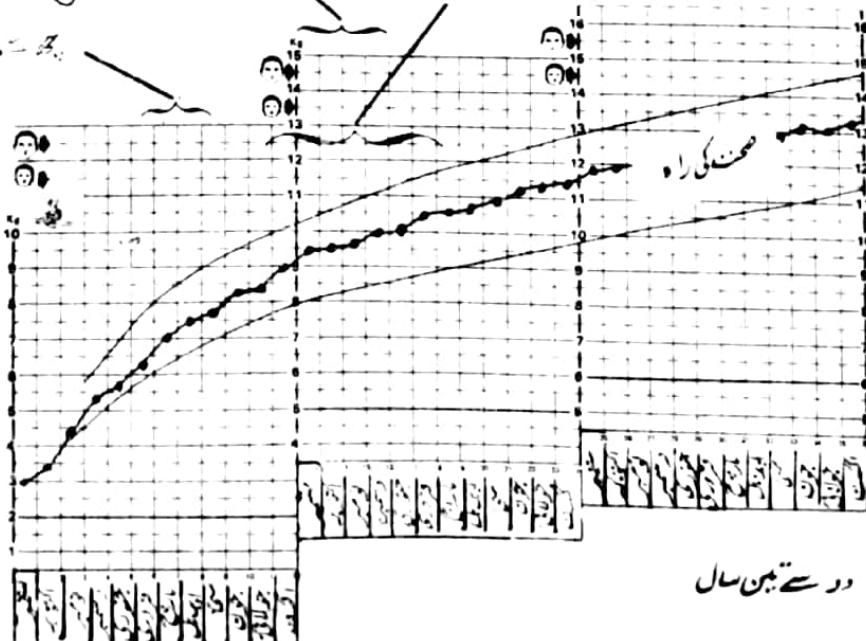
گیارہ سے ۱۸ ماہ

چھوٹے چھوٹے جملے بولتا ہے

"ابا گھر ہے" "باجی کھانا کھا"

تیسرا سال

خود بخود بیٹھتا ہے

چھ سے آٹھ ماہ

صحت کی راہ

اچھی غذا کھانے والے صحت مند بچہ کا وزن آہستہ آہستہ مگر مسلسل بڑھتا ہے۔ بالعموم وزن کے نقطے ان دو لکیروں کے اندر ہی ہوتے ہیں جن سے "صحت کی راہ" بنتی ہے۔

دو سے تین سال

ہمارا ایرناقص غذا کھانے والے بچے کا چارٹ مندرجہ ذیل چارٹ کی طرح ہو سکتا ہے۔ غور کریں کہ نقطوں کی لکیر (یعنی اس کا وزن) "صحت کی راہ" سے نیچے ہے۔ اس کے علاوہ نقطوں کی لکیر بھی بے ربط ہے جو زیادہ بڑھتی بھی نہیں۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ بچے کی حالت بدتر ہو رہی ہے۔

کم وزن یا سوئے تغذیہ کے شکار بچے کا مثالی چارٹ

خاص نگہداشت کی وجوہات

ناقص غذا یا فقہ

کوئی بہن بھائی یا ماں کمی

پیدائش سے ایک سال

بچوں میں وقفہ

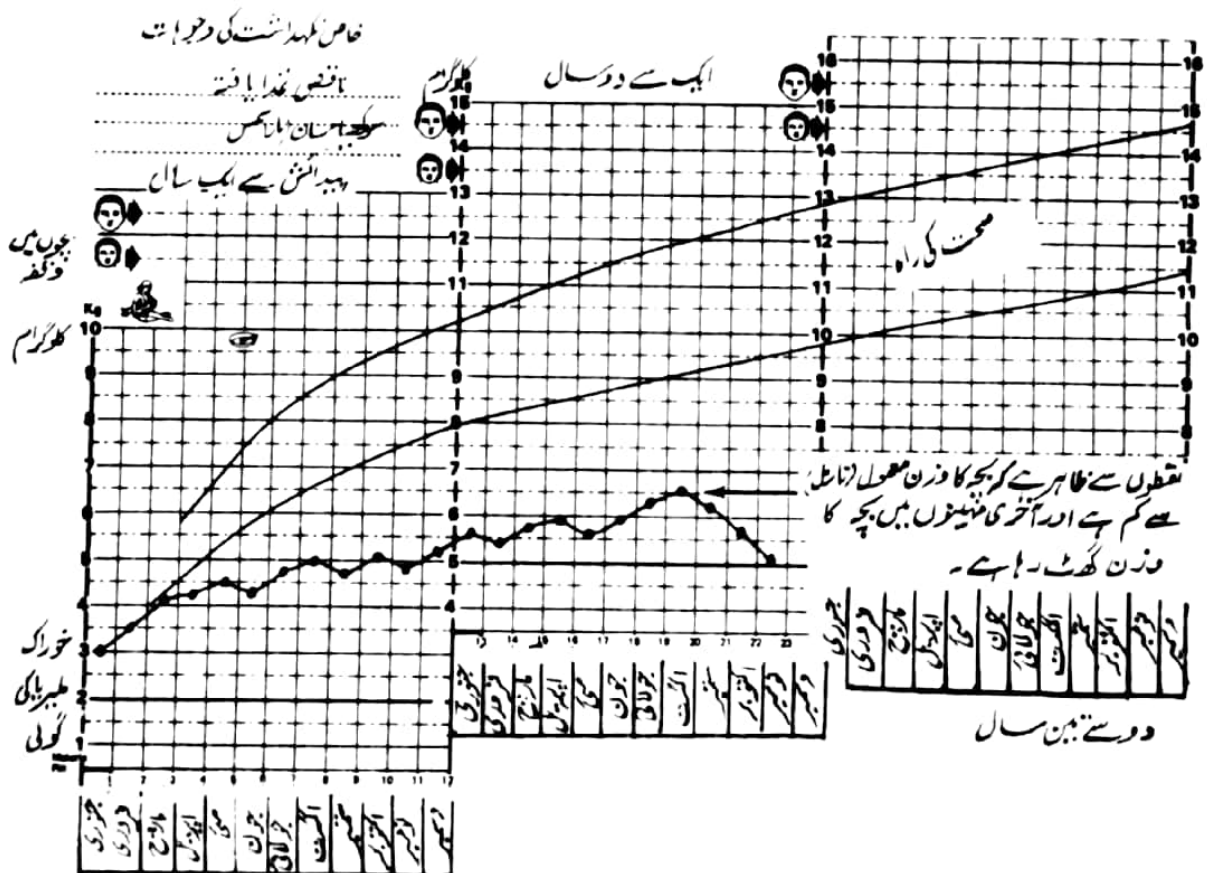
کلوگرام

ایک سے دو سال

صحت کی راہ

نقطوں سے ظاہر ہے کہ بچے کا وزن معمول (نارمل) سے کم ہے اور آخری مہینوں میں بچے کا وزن گھٹ رہا ہے۔

دو سے تین سال

خوراک ملیریا کی گولی

اوپر کی طرح کے چارٹ والا بچہ قابل تشویش طور پر ناقص غذا یافتہ ہے۔ شاید اسے غذائیت سے بھرپور خوراک کافی نہیں دی گئی یا اسے تپ دق یا ملیریا جیسی کوئی پرانی بیماری ہے۔ یا وہ دونوں تکالیف میں مبتلا ہے جب تک اس کا چارٹ یہ نہ دکھائے کہ اس کا وزن بڑھ رہا ہے اور وہ پھر صحت کی طرف آ رہا ہے اسے سب سے زیادہ غذائیت بخش خوراک دی جانی چاہیئے اور اگر ممکن ہو تو اسے بار بار کارکن صحت کے پاس لے جایا جانا چاہیے۔

بچہ کی ترقی ظاہر کرنے والا "صحت کی راہ" کا مثالی چارٹ

"صحت کی راہ" کے چارٹ بڑے ضروری ہیں۔ ان سے ماؤں کو پتہ چلتا ہے کہ کب ان کے بچوں کو غذائیت سے بھرپور خوراک اور خاص توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان کی مدد سے کارکنان صحت بچے اور اس کے خاندان کی ضروریات کو بہتر طور پر سمجھ سکتے ہیں۔ ان سے ماں کو بھی اپنی بہتر کارکردگی کا پتہ چلتا ہے۔

دیگر ابواب میں مذکور بچوں کے مسائل کی نظرثانی۔

اس کتاب کے دیگر ابواب میں مذکور بہت سے امراض بچوں میں پائے جاتے ہیں۔ یہاں پر عام مسائل اور امراض کی مختصر سی نظرثانی کی جارہی ہے۔ ہر مسئلہ اور مرض کی مفصل معلومات حاصل کرنے کے لیے مذکورہ ابواب دیکھیں۔

نومولود بچوں کی خاص دیکھ بھال، نگہداشت اور مسائل کے لیے انیسواں باب پڑھیں۔

یاد رکھیں:

بچوں کے امراض بہت جلد تشویشناک شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ جو مرض کسی بالغ شخص کو شدید نقصان پہنچانے یا مارنے کے لیے کئی دن یا ہفتے لگا دے، وہی مرض ننھے بچے کے لیے چند گھنٹوں کے لیے جان لیوا ثابت ہو سکتا ہے۔ لہذا امراض کی ابتدائی نشانیوں کو پہچاننا اور متعلقہ مرض کا فوراً علاج کرنا بہت ضروری ہے۔

ناقص غذا یافتہ بچے

کئی بچے ناکافی خوراک ملنے کی وجہ سے ناقص غذا یافتہ ہو جاتے ہیں، تاہم بعض بچے اس لیے ناقص غذا یافتہ ہوتے ہیں کیونکہ وہ چاول، مکئی، کیلے وغیرہ جیسی نشاستہ دار خوراکیں تو بہت کھاتے ہیں مگر دودھ، انڈے، گوشت، لوبیہ، دالیں، پھل اور سبزیات جیسی تن ساز اور حفاظتی خوراکیں کافی نہیں کھاتے۔

بچوں کی خوراک سے متعلق مزید تفصیلات کے لیے گیارہواں باب پڑھیں۔

بر دو لوں بچے ناقص غذا یافتہ ہیں

معمولی حالت

- چھوٹا
- کم وزن
- بڑا شکم (پیٹ)
- پتلے بازو
- پتلی ٹانگیں

تشویشناک حالت

- افسردہ
- کم وزن
(سوجن کے سبب وقتی طور پہ وزن بڑھ بھی سکتا ہے)
- کالے دھبے
اتری ز چھلنی، جلد
- کھلے زخم
- سوجے ہوئے پاؤں

ناقص غذائیت کے سبب بچے کئی مختلف مسائل میں مبتلا ہو سکتے ہیں ! مثلاً

ناقص غذائیت کی معمولی حالت میں

- نشوونما میں سستی
- شکم کی سوجن
- دبلا جسم
- بھوک نہ لگنا
- کمزوری
- زردی (خون کی کمی)
- مٹی کھانے کی خواہش (انیمیا یعنی خون کی کمی)
- باچھوں کے ناسور
- زکام اور دیگر عفونتوں کا بار بار لگنا

ناقص غذائیت کی تشویشناک حالت میں

- وزن میں بہت کم اضافہ ۔ یا بالکل اضافہ نہ ہونا
- پاؤں کی سوجن
(بعض اوقات چہرہ بھی سوج جاتا ہے)
- سیاہ داغ "رگڑیں" یا کھلے ناسور جن پر سے جلد اترے (یا چھل جائے)
- بالوں کا کم ہو جانا یا جھڑنا
- ہنسنے، کھیلنے کو جی نہ چاہنا
- منہ کے اندر ناسور
- ذہنی پسماندگی
- اندھاپن ۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

○ شبکوری ○ آنکھوں کی بے آبی (خشکی)۔

"زاور" خشک "سوئےتغذیہ (ناقص غذائیت) کا موازنہ، وجوہات اور روک تھام باہویں باب میں مذکور ہیں۔

ناقص غذائیت کی نشانیاں عموماً کسی شدید مرض مثلاً اسہال یا خسرہ وغیرہ کے بعد ملتی جاتی ہیں۔ بیماری میں مبتلا اور بیماری کے بعد روبصحت ہوتے بچے کو تندرست بچے کی نسبت غذائیت سے بھرپور زیادہ خوراک دی جانی چاہیے۔

ناقص غذائیت (سوئےتغذیہ) کی روک تھام اور علاج کے لیے اپنے بچوں کو کافی مقدار میں تن ساز اور حفاظتی خوراکیں (مثلاً دودھ، انڈے، گوشت، مچھلی، لوبیہ، دالیں، پھل اور سبزیاں) کھلائیں۔

اسہال اور پیچش

(مزید تفصیلات کے لیے تیرہواں باب دیکھیں)

اسہال میں مبتلا بچوں کو سب سے بڑا خطرہ نابیدگی کا ہوتا ہے خصوصاً جب ساتھ قے بھی آرہی ہو۔ جسم کا بیشتر پانی ضائع ہو رہا ہوتا ہے لہٰذا انہیں جسم میں پانی کی بحالی کا مشروب پلائیں۔

(تیرہواں باب دیکھیں)۔ اگر بچہ ماں کے دودھ پہ ہو تو اسے ماں کے دودھ کے ساتھ ساتھ جسم میں پانی کی بحالی کا مشروب بھی پلائیں۔

اسہال میں مبتلا بچوں کو دوسرا بڑا خطرہ ناقص غذائیت کا ہے۔ جتنی جلدی بچہ کھانا کھانے کے قابل ہو جائے اسے مقوی غذا کھلائیں۔

(چھ اونچی)

بخار

(دیکھیں دسواں باب)

بخار ننھے بچوں میں آسانی درد یا دماغی نقصان کا باعث بن سکتا ہے۔ بخار کو فوری طور پر

جہاں ڈاکٹر نہیں

کم کرنے کے لیے بچّہ کے تمام کپڑے اتار دیں۔ اسے ٹھنڈے پانی میں غسل دینے کے بعد پنکھا کریں۔ اسے ایسیٹامینوفین (Acetaminophen) یا اسپرین کی مناسب خوراک دیں اور وافر مقدار میں مائعات پلائیں۔

دورے (تشنج)

(تیرھویں باب کا آخری حصہ دیکھیں)

بچوں میں دوروں (تشنج) کے عام اسباب مندرجہ ذیل ہیں:

- تیز بخار
- نابیدگی
- مرگی
- دماغ کی جھلیوں کا ورم (Meningitis)

اگر بخار تیز ہو تو اسے جلدی سے کم کریں (دیکھیں دسواں باب)

نابیدگی اور دماغ کی جھلیوں کے ورم کی نشانیوں کا معائنہ کریں۔ اگر بخار اور دیگر نشانیوں کے بغیر ہی ایک دم دورے پڑنا شروع ہو جائیں تو یہ غالباً مرگی ہے خصوصاً اگر دوروں کے درمیانی وقفوں میں بچہ بظاہر صحت مند لگے۔ اگر دورے پڑنے سے پہلے جبڑے اور پھر سارا جسم اکڑ جائے تو یہ کزاز (تشنج) کا مرض ہو سکتا ہے (دیکھیں چودھواں باب)

دماغ کی جھلیوں کا ورم

یہ خطرناک مرض، خسرے یا کسی اور مرض کی پیچیدگی کے طور پر پیدا ہو سکتا ہے۔ تپ دق میں مبتلا ماؤں کے بچوں میں یہ مرض تپ دق کی وجہ سے ہی پیدا ہو سکتا ہے۔ اگر بچہ میں مندرجہ ذیل نشانیاں موجود ہوں تو وہ دماغ کی جھلیوں کے ورم میں مبتلا ہے:

۱۔ بیمار بچہ اپنا سر پیچھے کو لٹکا کر لیٹتا ہے۔

۲ ۔ اس کی گردن اتنی زیادہ اکڑی ہوتی ہے کہ وہ آگے کو مڑ نہیں سکتی۔
۳ ۔ اس کا جسم عجیب و غریب حرکات (دورے) کرتا ہے۔

انیمیا (یعنی خون کی کمی)

بچوں میں انیمیا کی عام نشانیاں :

- زردی (خصوصاً آنکھ کے پپوٹے، مسوڑھے اور انگلیوں کے ناخن زرد ہو جاتے ہیں)
- کمزوری (بچہ بہت جلد تھک جاتا ہے)
- مٹی کھانے کا چسکا۔

انیمیا کے عام اسباب

- خوراک میں فولاد کی کمی
- آنت کی پرانی عفونت
- ہک ورم (پیٹ کے کیڑے)
- ملیریا۔

انیمیا کی روک تھام اور علاج

- فولاد سے بھرپور کھانے (مثلاً انڈے، گوشت وغیرہ) کھائیں۔ لوبیہ، دالوں، مونگ پھلی اور گاڑھی ہری ترکاریوں میں بھی کچھ فولاد پایا جاتا ہے۔
- انیمیا کے سبب کا علاج کریں۔ نیز اگر ہک ورم عام ہوں تو ننگے پاؤں چلنے پھرنے سے گریز کریں۔
- اگر پیٹ میں ہک ورم کی موجودگی کا شبہ ہو تو بچہ کا پاخانہ کسی کارکن صحت کو تجزیہ کے لیے دکھائیں۔ اگر تجزیہ کے دوران پاخانہ میں ہک ورم کے انڈے نظر آئیں تو مناسب علاج کروائیں۔
- اگر ضرورت پڑے تو بچے کو فولادی نمک (فیرس سلفیٹ (Ferrous Sulfate کھلائیں۔

کرم اور انتڑیوں کے دیگر طفیلی کیڑے

اگر گھر میں کسی ایک بچہ کے پیٹ میں کرم ہوں تو سارے کنبہ کا علاج کروایا جانا چاہیئے۔

کرموں سے لگنے والی عفونتوں کی روک تھام کرنے کے لیے بچوں کو:

- صفائی کے بنیادی اصولات پر عمل کرنا چاہیئے۔
- پاخانہ (ٹٹی خانہ) استعمال کرنا چاہیئے۔
- ننگے پاؤں ہرگز نہیں پھرنا چاہیئے۔
- کچا یا نیم پکا ہوا گوشت ہرگز نہیں کھانا چاہیئے۔
- صرف ابلا ہوا اور صاف پانی پینا چاہیئے۔

جلدی مسائل

(پندرھواں باب دیکھیں)

بچوں کے عام ترین جلدی مسائل مندرجہ ذیل ہیں:

- خارش
- عفونت زدہ ناسور اور امپی ٹائیگو (Impetigo)
- داد اور دیگر فنگسی عفونتیں۔

جلدی مسائل کی روک تھام کے لیے صفائی کے بنیادی اصولات پر عمل کریں:

- بچوں کو اکثر نہلائیں۔ نیز انہیں جوؤں سے پاک رکھیں۔
- کھٹمل، جوؤں اور خارش پر قابو پائیں۔
- جن بچوں کو خارش، داد، جوئیں اور عفونت زدہ ناسور ہوں انہیں دوسرے تندرست بچوں کے ساتھ کھیلنے یا سونے نہ دیں۔ ان کا فوراً علاج کروائیں۔

لال آنکھ (آشوب چشم)

روزانہ چار بار آنکھ کے پپوٹوں کے اندر آنکھوں کی کوئی جراثیم کش دوا ڈالیں۔ لال آنکھ والے بچے کو دوسرے

جہاں ڈاکٹر نہیں

بچوں کو ساتھ کھیلنے اور سونے نہ دیں۔ اگر بچہ کی آنکھ چند دنوں میں ٹھیک نہ ہو تو کسی کارکن صحت سے مشورہ کریں۔

نزلہ اور زکام

زکام، ناک بہنا، معمولی بخار، کھانسی، گلے کی خرابی، اور بعض اوقات اسہال بھی، بچوں کے عام مسائل میں شامل ہیں۔ تاہم یہ تشویشناک نہیں۔

ان کا علاج اسپرین یا ایسیٹامینوفین (Acetaminophen) اور وافر مقدار میں مائعات پینے سے کریں۔ جو بچے بستر میں رہنا چاہیں انہیں آرام سے لیٹے رہنے دیں۔ اچھی خوراک اور کافی پھل بچوں کے زکام کی روک تھام اور علاج میں مددثابت ہوتے ہیں۔

پنسیلین، ٹیٹرا سائیکلین، اور دیگر جراثیم کش ادویہ زکام یا نزلہ کے علاج کے لیے بے فائدہ ہیں۔ زکام کے لیے کسی ٹیکے کی ضرورت نہیں۔

اگر زکام میں مبتلا بچہ تیز بخار میں مبتلا ہو جائے اور اس کے سانس اتھلے اور تیز ہو جائیں یعنی وہ بہت بیمار ہو جائے تو یہ نمونیا کا شروع بھی ہو سکتا ہے۔ اس صورت میں اسے جراثیم کش ادویات دی جانی چاہیں۔ کانوں کی عفونت اور گلے کی خرابی کا بھی معائنہ کریں۔

بچوں کی صحت کے وہ مسائل جو دیگر ابواب میں بیان نہیں کیے گئے۔

کان درد اور کان کی عفونت

چھوٹے بچوں میں کان کی عفونتیں عام پائی جاتی ہیں۔ اکثر اوقات زکام یا ناک بند ہو جانے کے چند دن بعد عفونت شروع ہو جاتی ہے۔ بچہ کو بخار ہو جاتا ہے اور وہ اکثر روتا اور سر کے پہلو کو ملتا ہے۔ بعض اوقات تو کان میں پیپ بھی نظر آتی ہے۔ چھوٹے بچوں کو بعض اوقات کان کی عفونت کے سبب اسہال لگ جاتے ہیں۔ لہٰذا اگر بچہ بخار اور اسہال میں مبتلا ہو تو اس کے کانوں کا معائنہ ضرور کریں یا کرائیں۔

علاج

- کان کی عفونت کا جلد علاج بہت ضروری ہے۔ اُسے پنسلین (Penicillin) یا سلفاڈائی زین (Sulfadiazine) جیسی کوئی جراثیم کش دوا کھلائیں۔ تین برس سے کم عمر کے بچوں کے لیے امپی سیلین (Ampicillin) بہتر کام کرتی ہے۔ درد کے لیے اسپرین یا ایسیٹا مینوفین بھی دی جا سکتی ہے۔
- کان کی ساری پیپ کو روئی کے ساتھ احتیاط سے صاف کریں۔ تاہم کان میں روئی، پتوں یا کسی اور چیز کا ڈاٹ نہ لگائیں۔
- جن بچوں کے کان سے پیپ بہہ رہی ہو انہیں باقاعدہ نہانا چاہیئے لیکن ٹھیک ہو جانے کے بعد انہیں کم از کم دو ہفتے تک تیرنا یا غوطے نہیں لگانے چاہیئں۔

روک تھام

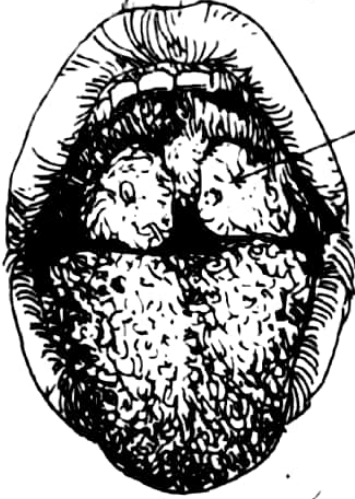
- نزلے اور زکام کے دوران اپنے بچوں کو ناک سنکنے کی بجائے ناک صاف کرنا سکھائیں۔
- ننھے بچوں کو بوتل سے دودھ نہ پلائیں۔ اگر بوتل سے دودھ پلانا ضروری ہو تو بچے کو پشت پر لیٹ کر دودھ نہ پینے دیں کیونکہ اس طرح دودھ ناک کے ذریعے اوپر جاکر کان کی عفونت کا سبب بن سکتا ہے۔
- اگر بچہ کی ناک مواد سے بند ہو جائے تو نمکین قطرے ناک کے ذریعے اوپر کھینچیں (اُٹھرکیں) نیز تیرھویں باب میں بیان کردہ طریقہ کے مطابق ناک میں سے سِنک نکالیں۔

کان کی نالی کی عفونت

کان کے اندر جانے والی نالی یا سوراخ کی عفونت کا پتہ لگانے کے لیے کان کو نرمی سے کھینچیں۔ اگر اس طرح کرنے سے درد ہو تو کان کی نالی عفونت زدہ ہے۔ روزانہ تین یا چار بار کان میں سرکہ ملے ہوئے پانی کے قطرے ڈالیں۔ ایک چمچ ابلے ہوئے پانی میں ایک چمچ سرکہ ملائیں۔

اگر بخار یا پیپ بھی ہو تو کوئی جراثیم کش دوا بھی استعمال کریں۔

گلے کی خرابی اور متورم لوزتان

یہ امراض عموماً زکام سے شروع ہوتے ہیں۔ بچہ کا حلق سرخ ہو جاتا ہے اور نگلتے وقت اُسے سخت درد ہوتا ہے۔ لوزتان (Tonsils ، بڑے اور پُر درد ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات ان میں سے پیپ بھی رستی ہے (لوزتان دو لمفائی غلیات ہیں جو حلق کے پیچھے دونوں اطراف میں ڈھیلیوں کی مانند نظر آتی ہیں)۔ بخار ۴۰ تک پہنچ سکتا ہے۔

علاج

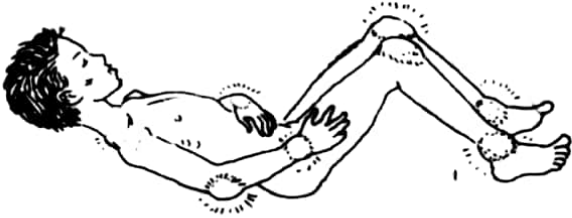
- خوب گرم نمکین پانی سے غرارے کریں (ایک گلاس پانی میں ایک چھوٹا چمچ نمک ڈالیں)
- درد کے لیے اسپرین یا ایسیٹامینوفین کی گولیاں کھائیں۔
- اگر درد اور بخار اچانک شروع ہوں یا تین دن سے زائد مدت تک رہیں تو مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں:

گلے کی خرابی اور گٹھیاوی بخار کا خطرہ

زکام اور نزلے کی وجہ سے پیدا ہونے والی گلے کی خرابی کے لیے جراثیم کش ادویات استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔ کیونکہ ان سے کچھ فائدہ نہیں ہوتا۔ غرارے کریں اور اسپرین کھائیں، یہی اس کا علاج ہے۔

تاہم گلے کی مخصوص خرابی' سٹرپ تھروٹ' (Strep throat) کا علاج پنسلین سے کیا جانا چاہیئے۔ یہ مرض بچوں اور نوجوانوں میں سب سے زیادہ پایا جاتا ہے۔ "سٹرپ تھروٹ" عموماً اچانک گلے کی شدید خرابی اور بخار کے ساتھ، اور اکثر زکام اور کھانسی کی نشانیوں کے بغیر ہی شروع ہو جاتی ہے۔ منہ کا پچھلا حصہ اور لوزتان سرخ ہو جاتے ہیں۔ اور جبڑوں کے نیچے کی لمفائی گلٹیاں سوج کر نرم ہو جاتی ہیں۔

دس دن تک پنسلین دیں۔ اگر پنسلین جلد دی جائے اور دس دن تک جاری رکھی

جائے تو گٹھیاوی بخار کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ دیگر تندرست اس مرض میں مبتلا بچے کو دوسرے تندرست بچوں سے الگ کھانا کھانا اور سونا چاہیے تاکہ انہیں اس مرض سے بچایا جا سکے۔

گٹھیاوی بخار

یہ بچوں اور نوجوانوں کا مرض ہے جو عموماً "سٹرپ تھروٹ" کے ایک سے تین ہفتے بعد شروع ہوتا ہے۔

خاص نشانیاں (عام طور پر مندرجہ ذیل میں سے تین یا چار موجود ہوتی ہیں)

- بخار
- جوڑوں کا درد، خصوصاً کلائیوں اور ٹخنوں میں۔ مگر بعد ازاں گھٹنوں اور کوہنیوں میں بھی درد ہونے لگتا ہے۔ جوڑ سوج کر اکثر اوقات گرم اور سرخ ہو جاتے ہیں۔
- جلد کے نیچے ٹیڑھی اور سرخ لکیریں یا گلٹیاں۔
- زیادہ تشویشناک حالتوں میں، کمزوری، سانس پھولنا اور بعض اوقات دل کا دورہ شامل ہوتے ہیں۔

علاج

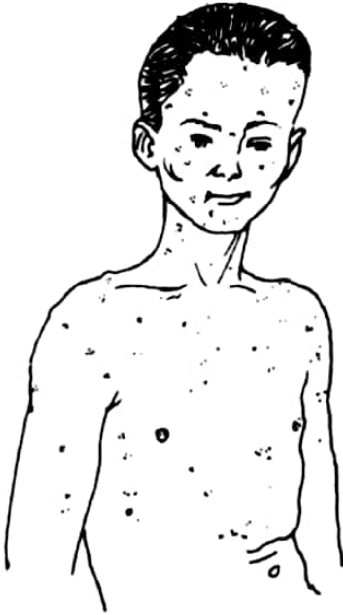
- اگر گٹھیاوی بخار کا شبہ ہو تو کسی کارکن صحت سے ملیئے۔ دل کو نقصان پہنچنے کا خطرہ ہے۔
- کافی مقدار میں اسپرین کھائیں۔ بارہ برس کا بچہ روزانہ ۳۰۰ ملی گرام کی دو یا تین گولیاں دن میں چھ مرتبہ کھا سکتا ہے۔ پیٹ درد سے بچنے کے لیے یہ گولیاں دودھ یا تھوڑے سے میٹھے سوڈے کے ساتھ کھائیں۔ اگر کان بجنے لگیں تو گولیوں کی تعداد کم کر دیں۔
- پنسلین کی ۴۰۰،۰۰۰ (چار لاکھ) اکائیوں کی گولیاں کھائیں۔ دس دن تک روزانہ چار بار ایک ایک گولی کھائیں۔

روک تھام

- گٹھیاوی بخار کی روک تھام کرنے کے لیے "سٹرپ تھروپ" کا علاج جلد از جلد پنسلین سے کریں۔ اس علاج میں دس دن تک باقاعدہ پنسلین کھانا شامل ہے۔

- گٹھیا وی بخار کی واپسی اور دل کے مزید نقصان کی روک تھام کے لیے جس بچہ کو ایک بار گٹھیا وی بخار ہو اسے چاہیئے کہ گلے کی خرابی کی پہلی نشانی پر ہی دس دن تک پنسلین کھائے۔ اگر بچہ میں دل کے نقصان کی نشانیاں پہلے سے موجود ہوں تو اسے باقاعدہ پنسلین کھانی چاہیئے۔ یا شاید اسے باقی زندگی کے ہر مہینے بنزا تھین پنسلین (Benzathine Penicillin) کے ٹیکے لگوانے پڑیں۔ کسی تجربہ کار کارکن صحت یا ڈاکٹر کے مشورہ پر عمل کریں۔

بچپن کے متعدی امراض

لاکڑا کاکڑا

یہ معمولی وائرسی مرض بچوں میں اس وقت پیدا ہوتا ہے جب انہیں کسی دوسرے لاکڑا کاکڑا میں مبتلا بچہ کے پاس لایا جاتا ہے۔ مرض عموماً ایسے واقع کے دو تین مہینے بعد شروع ہوتا ہے۔

نشانیاں

- دھبے
- چھالے
- پپڑیاں (کھرنڈ)

پہلے پہل سرخ رنگ کے بہت سے دھبے ظاہر ہوجاتے ہیں۔ ان میں بڑی خارش ہوتی ہے۔ یہ چھوٹے چھوٹے چھالوں یا پھنسیوں کی شکل اختیار کر لیتے ہیں جو پھٹ کر پپڑیاں بن جاتی ہیں۔ یہ دھبے عموماً دھڑ سے شروع ہوتے ہیں اور بعد ازاں چہرے، بازوؤں اور ٹانگوں پر بھی ظاہر ہوجاتے ہیں۔ دھبے، چھالے اور پپڑیاں بیک وقت بھی موجود ہوسکتی ہیں۔ عموماً معمولی بخار ہوتا ہے۔

علاج: عفونت ایک ہفتے میں ختم ہوجاتی ہے۔ روزانہ بچہ کو گرم پانی اور صابن سے نہلائیں

جہاں ڈاکٹر نہیں

خارش کم کرنے کے لیے جئی کے آٹے کو پانی میں ابالیں۔ اس پانی کو نتھار کر اس میں کپڑا بھگو بھگو کر خارش کے مقام پر رکھیں۔ انگلیوں کے ناخن تراش کر بہت چھوٹے کر دیں۔
اگر پھڑیاں عفونت زدہ ہو جائیں تو ان پر جنشن وائلٹ یا کوئی اور جراثیم کش دوا لگائیں۔

خسرہ

خسرہ ایک شدید وائرسی عفونت ہے۔ جو خصوصاً ناقص تغذیہ یافتہ اور تپ دق میں مبتلا بچوں کے لیے خطرناک ہے۔ خسرہ میں مبتلا شخص کے پاس جانے کے دس دن بعد یہ مرض شروع ہو جاتا ہے۔ اس کی ابتدائی نشانیاں بخار، ناک بہنا، سرخ اور دکھتی آنکھیں اور کھانسی ہیں۔
بچہ متواتر زیادہ بیمار ہوتا جاتا ہے۔ اس کا منہ دکھتا ہے اور اسے اسہال بھی لگ سکتے ہیں۔
دو تین دن بعد منہ میں نمک کے دانوں کی طرح دھبے نمودار ہو جاتے ہیں۔ ایک دو دن کے بعد سرخ دانے بھی ظاہر ہو جاتے ہیں ـــــ یہ پہلے کانوں کے پیچھے اور پھر گردن پر، اور پھر چہرے اور دھڑ پر اور بالآخر بازوؤں اور ٹانگوں پر ظاہر ہوتے ہیں۔ سرخ دانے نکلنے کے بعد بچہ عموماً بہتر ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ یہ سرخ دانے تقریباً پانچ دن تک رہتے ہیں۔

علاج

- بچہ کو بستر پر لٹائے رکھیں۔ اسے وافر مقدار میں مائعات پلائیں اور غذائیت سے بھرپور خوراک کھلائیں۔ اگر بچہ ماں کا دودھ نہ پی سکے تو اُسے ماں کا دودھ چمچ کے ذریعے پلائیں۔
- بخار اور بے آرامی دور کرنے کے لیے ایسیٹامینوفین یا اسپرین کھلائیں۔
- اگر کان میں درد شروع ہو جائے تو کوئی جراثیم کش دوا دیں۔
- اگر نمونیا یا دماغ کی جھلیوں کے ورم کی نشانیاں ظاہر ہو جائیں یا اگر کان یا پیٹ میں شدید درد شروع ہو جائے تو طبی امداد حاصل کریں۔

خسرے کی روک تھام

خسرے میں مبتلا بچوں کو دوسرے تندرست بچوں سے دور رکھنا چاہیے۔ ناقص غذائیت یافتہ، تپ دق یا کسی اور پرانے مرض میں مبتلا بچوں کو خسرے سے بچانے کی خصوصی کوشش کریں خسرے والے گھر میں دوسرے گھروں کے صحت مند بچوں کو نہیں جانا چاہیے۔ اگر خسرہ والے گھر میں کبھی تمام بچوں کو خسرہ نہ نکلا ہو تو انہیں دس دن تک سکول یا دوکان پر نہیں جانا چاہیے۔ اس کا مقصد دوسرے بچوں کو اس مرض سے بچانا ہے۔

خسرے کے باعث بچوں کی اموات کی روک تھام کرنے کے لیے ہر بچے کو مقوی اور غذائیت سے بھرپور خوراک کھلائیں۔ اپنے بچوں کو آٹھ سے چودہ ماہ کی عمر میں خسرہ کے حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔

"چھوٹی ماتا" یعنی جرمن میزلز German Measles

چھوٹی ماتا خسرے کی طرح شدید نہیں ہوتی۔ یہ مرض تین یا چار دن تک رہتی ہے۔ اس کے سرخ دانے معمولی ہوتے ہیں۔ اکثر اوقات گردن اور سر کے پیچھے کی لمفائی گلٹیاں سوج کر نرم ہو جاتی ہیں۔

بچہ کو بستر میں رہنا چاہیئے۔ اگر ضرورت پڑے تو اسے اسپرین کھلائیں۔

اگر عورت کو حمل کے پہلے تین مہینوں میں ماتا نکل آئے تو اس کا بچہ ناقص اور بدشکل ہو سکتا ہے۔ اسی لیے جن حاملہ خواتین کو کبھی چھوٹی ماتا نہ نکلی ہو یا جنہیں پتہ نہ ہو کہ آیا انہیں چھوٹی ماتا نکلی ہے یا نہیں، انہیں چھوٹی ماتا میں مبتلا بچوں سے دور رہنا چاہیئے۔

کن پیڑے Mumps

کن پیڑوں میں مبتلا شخص کے پاس جانے کے دو یا تین ہفتے بعد اس کے مرض کی ابتدائی نشانیاں شروع ہو جاتی ہیں۔ اس کی ابتدائی نشانیاں مندرجہ ذیل ہیں:

۱ ۔ بخار

۲ ۔ کھانا کھاتے وقت یا ویسے ہی منہ کھولتے وقت درد

دو دن بعد کی نشانی:

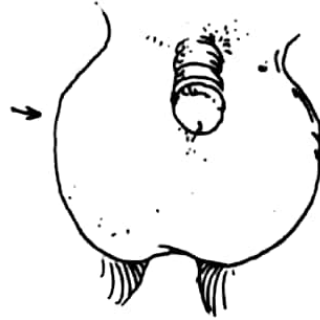
پہلے ایک اور پھر دوسری کنپٹی کے نیچے نرم سی سوجن ہو جاتی ہے۔

علاج:

مسوج تقریباً دس دن میں بغیر کسی دوا کے خود بخود ٹھیک ہو جاتی ہے۔ درد اور بخار کے علاج کے لیے اسپرین کھائی جا سکتی ہے۔

بچہ کو نرم اور غذائیت سے بھرپور خوراک کھلائیں اور اس کا منہ صاف ستھرا رکھیں۔

پیچیدگیاں

بالغوں اور گیارہ برس سے زائد عمر کے بچوں میں پہلے ہفتے کے بعد پیٹ میں درد ہو سکتا ہے۔ نیز مردوں کے خصیے اور خواتین کی چھاتیاں سوج کر شاید درد ہونے لگیں۔ ایسی سوجن اور درد کو کم کرنے کے لیے سوجے ہوئے حصے پر برف کی تھیلیاں یا ٹھنڈے پانی میں بھیگے ہوئے کپڑے رکھے جا سکتے ہیں۔

اگر دماغ کی جھلیوں کے ورم (Meningitis) کی نشانیاں ظاہر ہوں تو طبی امداد حاصل کریں۔

کالی کھانسی Whooping Cough

اس مرض میں مبتلا بچے کے پاس آنے کے ایک یا دو ہفتے بعد یہ مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ کالی کھانسی بھی زکام کی طرح، بخار، بہتی ہوئی ناک اور کھانسی سے شروع ہوتی ہے۔

دو ہفتے بعد کھانسی مخصوص شکل اختیار کر لیتی ہے۔

بچہ سانس لیے بغیر کئی بار کھانستا ہے۔ حتیٰ کہ اس کے حلق میں سے بلغم کا ایک سدہ باہر نکلتا ہے۔
اور یوں سوا دوبارہ بڑی تیزی کے ساتھ اس کے پھیپھڑوں میں داخل ہوتی ہے۔ کھانسنے وقت
ہوا کی کمی کے سبب اس کے ناخن اور ہونٹ نیلے بھی پڑ سکتے ہیں۔ شدید کھانسی کے بعد شائد
وہ قے بھی کردے۔ تاہم کھانسی کے حملوں کے دوران بچہ کافی صحت مند لگتا ہے۔

کالی کھانسی عموماً تین مہینے یا اس سے بھی زیادہ عرصے تک لاحق رہتی ہے۔

کالی کھانسی ایک سال سے کم عمر بچوں کے لیے خصوصاً خطرناک ہوتی ہے۔ لہٰذا بچوں کو
اس کے حفاظتی ٹیکے لگوائیں۔ چونکہ ننھے بچوں میں کالی کھانسی کے دوران وہ مخصوص آواز نہیں
نکلتی (جو بڑوں میں ہوتی ہے) اس لیے ننھے بچوں میں کالی کھانسی کی تشخیص مشکل ہوتی ہے۔ اگر
آپ کے علاقے میں کالی کھانسی کا مرض پھیلا ہوا ہو اور آپ کے ننھے بچے کو کھانسی کے دورے
پڑیں جس سے اس کی آنکھیں سوج کر بڑی ہو جائیں تو فوراً اپنے بچہ کا کالی کھانسی کے طور پر علاج
کریں۔

علاج

○ کالی کھانسی کے ابتدائی مراحل میں (اس سے پہلے کہ مخصوص کھو کھیر چھینکیں شروع ہوں)
ارتھرومائی سین (Erythromycin) ٹیٹرا سائیکلین (Tetracycline) یا
ایمپی سیلین (Ampicillin) مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔ کلورم فینی کول (Chloram phinicol) بھی مفید تو ہے، مگر یہ خطرناک ہو سکتی ہے۔ دوائی کی صرف تجویز کردہ خوراک استعمال
کریں۔ چھ ماہ سے کم عمر کے بچوں کا علاج پہلی نشانی پر ہی کرنا خصوصاً ضروری ہے۔

○ کالی کھانسی کی شدید حالتوں میں فینوباربیٹال (Phenobarbital) مفید ہو سکتی ہے
خصوصاً اگر کھانسی کی وجہ سے بچہ سو نہ سکتا ہو یا اگر اسے تشنج کے دورے پڑتے ہوں۔

○ وزن کی کمی اور ناقص غذائیت سے بچنے کے لیے بچے کو غذائیت سے بھرپور خوراک
ملنی چاہیئے۔ قے کرنے کے بعد بچہ کو فوراً کھانا کھلائیں۔

پیچیدگیاں:

کھانسی کی وجہ سے آنکھ کے سفید حصے میں گاڑھے سرخ رنگ کا جریان خون ہو سکتا ہے۔
اس کے لیے کوئی علاج درکار نہیں۔ تاہم اگر تشنج، نمونیا یا دماغ کی جھلیوں کے ورم کی نشانیاں

پیدا ہو جائیں تو طبی امداد حاصل کریں۔

> اپنے بچوں کو کالی کھانسی سے بچائیں!
> دو ماہ کی عمر میں انہیں حفاظتی ٹیکے ضرور لگوائیں!

خناق Diptheria

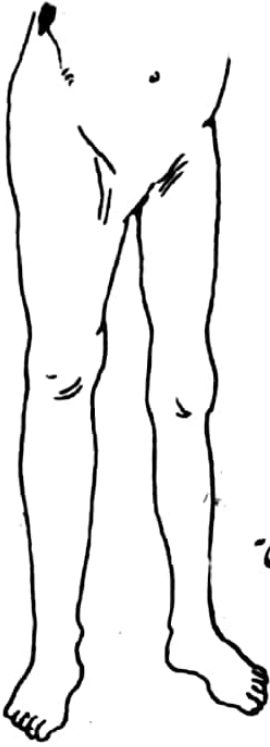
خناق بھی زکام کی طرح، بخار، سر درد اور گلے کی خرابی سے شروع ہوتا ہے۔ حلق کے پچھلے حصے میں یا بعض اوقات ناک میں یا ہونٹوں پر ایک پیلی سرمئی رنگ کی جھلی سی بن جاتی ہے۔ بچہ کی گردن سوج جاتی ہے۔ اور اس کی سانس میں سے بدبو آتی ہے۔

اگر آپ کو شبہ ہو کہ بچے کو خناق ہے تو:

- بچے کو دوسروں سے الگ کسی کمرے میں بستر پر لٹا دیں۔
- فوراً طبی امداد حاصل کریں۔ خناق کا ایک خاص تریاق ہے۔
- بڑے بچوں کو ۴۰۰۰۰۰ (چار لاکھ) اکائیوں کی ایک گولی پنسلین دن میں تین بار کھلائیں۔
- گرم پانی میں تھوڑا سا نمک ڈال کر اسے غرارے کروائیں۔
- اسے سانس کے ذریعے آبی بخارات اندر کھینچنے کو کہیں۔ یہ عمل کئی بار مسلسل کریں۔
- اگر بچے کا دم گھٹنے لگے یا اگر وہ نیلا پڑنا شروع ہو جائے تو اپنی انگلی کے گرد ایک صاف ستھرا کپڑا لپیٹ کر اس کے حلق سے وہ جھلی اتارنے یا نکالنے کی کوشش کریں۔

خناق ایک خطرناک مرض ہے۔ تاہم ڈی۔ پی۔ ٹی کے حفاظتی ٹیکے سے اس کی پوری پوری روک تھام کی جا سکتی ہے۔ اپنے بچوں کو حفاظتی ٹیکے ضرور لگوائیں۔

بچوں کا فالج (ورم نخاع) Infantile Paralysis

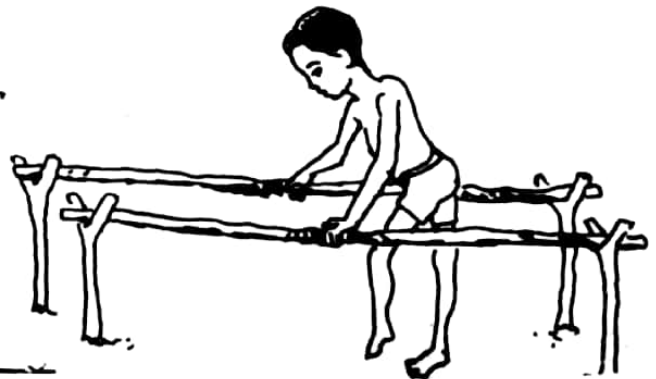
بچوں کا فالج عموماً دو سال سے کم عمر کے بچوں میں پایا جاتا ہے۔
یہ وائرسی عفونت بھی زکام کی طرح، بخار، نلے اور عضلات کے
دکھنے سے شروع ہوتی ہے۔ بعض اوقات تو یہی کچھ ہوتا ہے مگر بعض
اوقات جسم کا ایک حصہ کمزور یا مفلوج ہو جاتا ہے۔ اکثر اوقات ایک یا
دونوں ٹانگیں مفلوج ہو جاتی ہیں۔ وقت گزرنے کے ساتھ مفلوج ٹانگ
پتلی ہو جاتی ہے اور دوسری تندرست ٹانگ کی طرح نہیں بڑھتی۔

علاج:

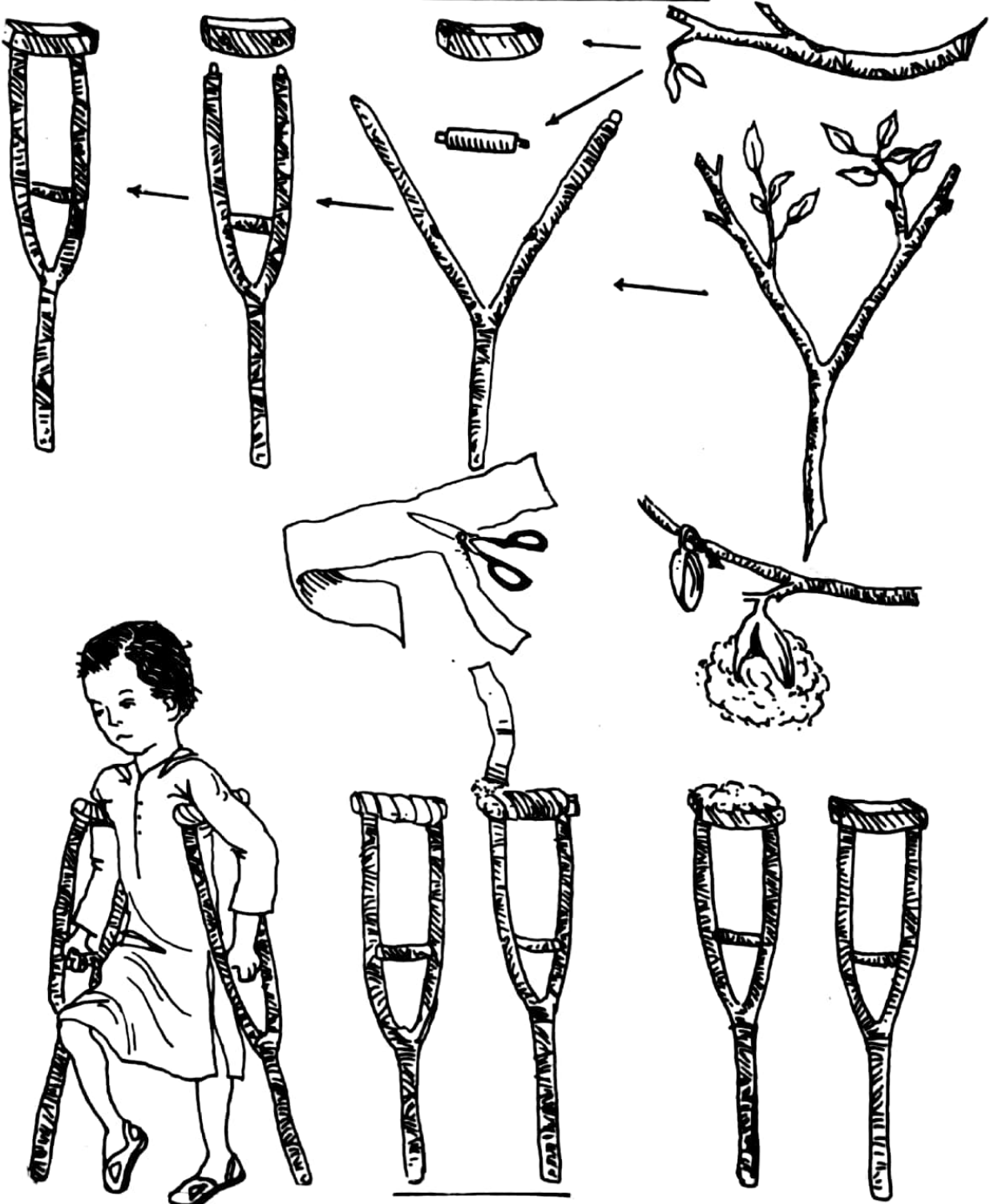
مرض شروع ہو جانے کے بعد کوئی دوا بھی فالج دور نہیں کر سکتی۔
جراثیم کش ادویات اس کے لیے بے فائدہ ہیں۔ درد کم کرنے کے
لیے اسپرین یا ایسیٹا مینوفین استعمال کریں۔ پٹھوں درد عضلات کو سکون
پہنچانے کے لیے گرم پانی میں بھگوئی ہوئی گدیاں رکھیں۔

روک تھام

بیمار بچہ کو دوسرے بچوں سے الگ کسی کمرے میں رکھیں۔ مرض میں مبتلا بچہ کو چھونے
کے بعد ماں کو ہر بار ہاتھ دھونے چاہییں۔ فالج کی بہترین حفاظتی تدبیر فالج کے قطرات ہیں۔

دو، تین، اور چار ماہ کی عمر میں بچوں کو فالج کی حفاظتی دوا کے قطرات ضرور دلوائیں!

فالج کی وجہ سے لنجے ہو جانے والے بچہ کو
غذائیت سے بھرپور خوراک کھانی چاہیے۔ نیز
سے اپنے باقی عضلات کو مضبوط بنانے کے
لیے ورزشیں کرنی چاہئیں۔ پہلے سال کے
دوران کچھ قوت بحال ہو سکتی ہے۔

جتنی جلدی بچہ چلنا سیکھ سکے اسے چلنا سکھائیں۔ سہارے کے لیے پہلے اس طرح سے دو بانس لگائیں۔ پھر جب بچہ کی کچھ قوت بحال ہو جائے تو اسے بیساکھیاں بنادیں۔

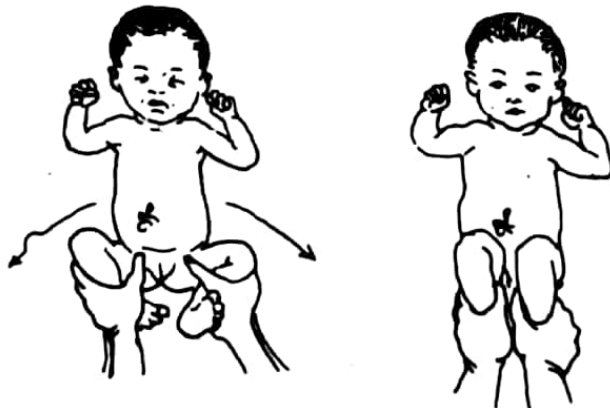
سادہ بیساکھیاں بنانے کا طریقہ

بچوں کے پیدائشی مسائل

اترا ہوا کولہا

بعض بچوں کا پیدائش کے وقت کولہا اترا ہوا ہوتا ہے۔ یعنی ٹانگ کولھے کی ہڈی کے جوڑ سے باہر سرکی ہوئی ہوتی ہے۔ یہ مسئلہ لڑکیوں میں زیادہ ہوتا ہے۔ ابتدائی احتیاط اور دیکھ بھال عمر بھر کے نقصان اور لنگڑے پن کی روک تھام میں مؤثر ثابت ہو سکتی ہے۔ اسی لیے پیدائش سے دس دن بعد تمام بچوں کا معائنہ کیا جانا چاہیئے تاکہ معلوم ہو کہ کسی کا کولہا تو اترا ہوا نہیں۔

۱۔ دونوں ٹانگوں کا آپس میں موازنہ کریں۔ اگر ایک کولہا اپنی جگہ سے اترا ہوا ہو تو اس میں مندرجہ ذیل نشانیاں ہونگی:

- سرکے ہوئے کولھے کی طرف بالائی ٹانگ جسم کے اس حصہ کو جزوی طور پر ڈھانپتی ہے۔
- یہاں پر تہیں کم ہوتی ہیں۔
- ٹانگ چھوٹی دکھائی دیتی ہے یا کسی عجیب زاویہ پر مڑی ہوتی ہے۔

۲۔ بچے کی دونوں ٹانگیں پکڑ کر گھٹنوں کو اس طرح دوہرا کریں۔ اور پھر انہیں یوں کھول دیں۔

اگر ٹانگیں اس طرح کھولنے پر ایک ٹانگ پہلے ٹھہر جائے یا اچھلے، یا اس میں سے "کڑک" کی آواز آئے تو اس کا مطلب بھی یہی ہے کہ کولہا اترا ہوا ہے۔

علاج

بچہ کے گھٹنے اونچے اور کھلے رکھیں: اس مقصد کے لیے کلوٹوں (لنگوٹ) کی موٹی تہہ استعمال کی جا سکتی ہے۔

یا سوتے وقت بکسوؤں کی مدد سے اس کے کلوٹ (لنگوٹ) کو بستر کے ساتھ نتھی کر دیں۔

یا یوں کریں۔

جن علاقوں میں خواتین اپنے بچوں کو اپنے سرین (پیٹھ) پر اس طرح اٹھاتی ہیں کہ ان کی ٹانگیں پھیلی رہیں، وہاں کسی علاج کی ضرورت نہیں ہوتی۔

Umbilical Hernia ناف کا فتق یعنی ناف کا ابھرنا (باہر نکلی ہوئی ناف)، (ڈھونی")

اس طرح باہر نکلی ہوئی ناف نقصان دہ نہیں ہے اس کے لیے کسی دوا یا علاج کی بھی ضرورت نہیں۔ شکم کے گرد کس کر کوئی کپڑا وغیرہ باندھنا بالکل فضول اور بے فائدہ ہے۔

یہاں تک کہ ناف کا ایسا بڑا فتق (ابھرنا) خطرناک نہیں ہے۔ یہ عموماً خود ہی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اگر پانچ برس کی عمر کے بعد بھی یہ رہے تو جراحی کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ طبی مشورہ حاصل کریں۔

Hydrocele

سوجا ہوا خصیہ یا فتق (فتق میں پانی پڑ جانا)

اگر بچہ کا فوطہ ایک طرف سے سوج جائے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ فوطہ میں رطوبت بھر گئی ہے۔ (فوطہ اس تھیلی کو کہتے ہیں جس میں خصیے ہوتے ہیں) فوطہ کی سوجن کی وجہ فتق بھی ہو سکتی ہے۔ فتق سے مراد یہ ہے کہ آنت کا ایک حصہ پھسل کر فوطہ میں آ گیا ہے۔

اس کی صحیح وجہ معلوم کرنے کے لیے سوجن کے آر پار روشنی گزاریں۔

اگر روشنی سوجن میں سے بآسانی گزر جائے تو غالباً اس میں پانی پڑا ہوا ہے۔

فوطہ میں پڑا ہوا پانی عموماً کچھ دیر کے بعد خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے تاہم اگر یہ ایک سال تک ٹھیک نہ ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

اگر روشنی اس میں سے باآسانی گزر نہ سکے اور بچہ کے کھانسنے یا رونے سے سوجن بڑھ جائے تو یہ غالباً فتق (ہرنیا) ہے۔

فتق (ہرنیا) کے لیے جراحی ضروری ہوتی ہے۔

بعض اوقات فتق کی وجہ سے فوطہ کی بجائے فوطہ سے اوپر یا ایک طرف سوجن پیدا ہو جاتی ہے۔

آپ اس میں اور سوجی ہوئی لمفاتی گلٹی میں امتیاز کر سکتے ہیں کیونکہ رونے سے فتق سوج جاتا ہے آرام سے لیٹنے کے ساتھ غائب ہو جاتا ہے۔

ذہنی طور پر پسماندہ، بہرے اور بدنما بچے

بعض اوقات کئی بچے پیدائشی طور پر ذہنی پسماندگی، بہرہ پن اور بدصورتی کا شکار ہوتے

ہیں۔ بعض اوقات بچے کے جسم کا کوئی حصہ صحیح طور پر بنا نہیں ہوتا، یا اس کے جسم میں کوئی اور نقص ہوتا ہے۔ اکثر اوقات ان چیزوں کا سبب معلوم نہیں کیا جا سکتا۔ ایسی صورت میں کسی کو موردِ الزام نہیں ٹھہرانا چاہیئے۔ اکثر اوقات یہ واقعات اتفاقی ہوتے ہیں۔

تاہم بعض باتوں کی وجہ سے پیدائشی نقائص کے امکانات بہت بڑھ جاتے ہیں۔ اگر والدین احتیاط سے کام لیں تو بچہ میں پیدائشی نقائص کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

۱ ۔ حمل کے دوران غذائیت سے بھرپور خوراک کی کمی بچوں میں ذہنی پسماندگی اور پیدائشی نقائص کا سبب بن سکتی ہے۔

صحت مند بچے جننے کے لیے حاملہ عورت کو غذائیت سے بھرپور خوراک کھانی چاہیئے۔ (گیارہواں باب دیکھیں)

۲ ۔ حاملہ عورت کی خوراک میں آیوڈین کی کمی بچہ میں عقل کے موروثی فتور کا سبب بن سکتی ہے۔

بچہ کا چہرہ پھولا ہوا اور دیکھنے میں کند فہم لگتا ہے۔ اس کی زبان باہر لٹکتی رہتی ہے اور شاید اس کے ماتھے پر بال اُگے ہوئے ہوں۔ ایسا بچہ کمزور ہوتا ہے، بہت کم کھاتا ہے، کم روتا ہے لیکن سوتا بہت زیادہ ہے۔ وہ ذہنی طور پر پسماندہ ہے۔ ہو سکتا ہے کہ وہ بہرہ بھی ہو۔ وہ عام بچوں کی نسبت دیر سے بولنا اور چلنا شروع کرتا ہے۔

بچہ میں عقل کے موروثی فتور کی روک تھام کے لیے ماں کو حمل کے دوران عام نمک کی بجائے آیوڈین ملا ہوا نمک استعمال کرنا چاہیئے۔

عقل کا موروثی فتور

اگر آپ کو اپنے بچے میں عقل کے موروثی فتور کا شبہ ہو تو اسے فوراً کسی کارکنِ صحت یا ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔ جتنی جلدی اسے خاص دوا (تھائیرائیڈ Thyroid) ملے گی وہ اتنی ہی جلدی زیادہ نارمل ہو جائے گا۔

۳ ۔ دورانِ حمل کثرتِ تمباکو اور شراب خوری کے سبب بچے جسمانی طور پر چھوٹے پیدا ہوتے ہیں۔ نیز وہ دیگر مسائل میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ تمباکو اور شراب نوشی ہرگز نہ کریں خصوصاً حمل کے دوران۔ اسی پر آپ کے بچے کی صحت و تندرستی کا انحصار ہے۔

۴۔ پینتیس (۳۵) برس سے زائد عمر کی خواتین کے بچوں میں پیدائشی نقائص ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ یہ امکانات ماں کی عمر کے ساتھ ساتھ بڑھتے جاتے ہیں۔ منگولزم (Mongolism) اور ڈاؤن کا مرض (Down's syndrome) عموماً عمر رسیدہ ماؤں کے بچوں میں پایا جاتا ہے۔ ڈاؤن کا مرض بظاہر عقل کے موروثی فتور کی طرح ہی دکھائی دیتا ہے۔
اپنے خاندان کی منصوبہ بندی اس طرح سے کریں کہ پینتیس برس کی عمر کے بعد کوئی بچے پیدا نہ ہوں۔ (دیکھیں بیسواں باب)

۵۔ ماں کے رحم میں نشوونما پاتے ہوئے بچے کو بہت سی ادویات نقصان پہنچا سکتی ہیں اسلئے حمل کے دوران کم سے کم ادویات استعمال کریں اور وہ بھی صرف جن کے محفوظ ہونے کا پورا یقین ہو۔

۶۔ اگر والدین آپس میں بڑے قریبی رشتہ دار ہوں (مثلاً ماموں پھوپھی کے بچے) تو بچوں کے ناقص اور ذہنی طور پر پسماندہ ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ عام پیدائشی نقائص میں مندرجہ ذیل شامل ہیں!

- ٹیڑی یا بھینگی آنکھیں۔
- ہاتھوں یا پاؤں کی زائد انگلیاں۔
- مڑے ہوئے پاؤں۔
- کٹا ہوا ہونٹ یعنی منقسم ہونٹ
- پھٹا ہوا تالو (Cleft Palate)

بچوں کو مندرجہ بالا نقائص اور دیگر مسائل سے محفوظ رکھنے کی غرض سے قریبی رشتہ داروں میں شادی نہ کرائیں۔ اگر آپ کے ہاں ایک سے زیادہ ایسے بچے پیدا ہوں جن میں پیدائشی نقائص ہوں تو مستقبل میں بچے نہ پیدا کرنے کے متعلق سوچ بچار کریں۔ (خاندانی منصوبہ بندی کے متعلق بیسواں باب پڑھیں)

اگر آپ کا بچہ پیدائشی نقص یا کسی اور بگاڑ (خرابی) کے ساتھ پیدا ہوا ہو تو اسے مرکزِ صحت میں لے جائیں۔

- ٹیڑی آنکھوں کے لیے سولہواں باب دیکھیں۔
- اگر ہاتھ یا پاؤں کی زائد انگلی بہت چھوٹی اور بغیر ہڈی کے ہو تو اس کے گرد کس کر

جہاں ڈاکٹر نہیں

گرد دھاگہ باندھ دیں۔ یوں یہ سوکھ کر جھڑ جائے گی۔
اگر یہ بڑی ہو یا اگر اس میں ہڈی ہو تو اسے یوں ہی
رہنے دیں یا جراحی کے ذریعے کٹوا دیں۔

ساپچے کے ساتھ

مڑا ہوا پاؤں

○ اگر نومولود بچے کے پاؤں اندر کی طرف مڑے ہوئے یا کسی عجیب شکل کے ہوں تو انہیں صحیح شکل میں لانے کی کوشش کریں۔ اگر ایسا آسانی سے کیا جا سکے تو روزانہ کئی بار کیا کریں۔ آہستہ آہستہ پاؤں ٹھیک ہو جائے گا۔

اگر آپ بچے کا پاؤں موڑ کر صحیح حالت میں نہ لا سکیں تو اسے فوراً مرکزِ صحت میں لے جائیں۔ جہاں اسکے پاؤں کو ساپچوں میں رکھا جا سکتا ہے۔ بہترین نتائج کے لیے ضروری ہے کہ پیدائش کے دو دن بعد ہی بچے کو مرکزِ صحت لے جایا جائے۔

اگر بچہ کا ہونٹ یا منہ کے اوپر کا حصہ (تالو) منقسم ہوں تو اسے دودھ پینے میں دقت آسکتی ہے۔ ایسی صورت میں اسے چمچ یا پچکاری سے دودھ پلائیں۔ جراحی کی مدد سے بچے کے ہونٹ اور تالو بظاہر ٹھیک حالت میں لائے جا سکتے ہیں۔ ہونٹ کی جراحی کے لیے چار سے چھ ماہ اور تالو کے لیے اٹھارہ ماہ بہترین عمر ہے

۷۔ بچہ جنائی کے دوران دشواریوں کے سبب بچہ کو دماغی نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس کے باعث بچہ کو تشنج کے دورے پڑتے ہیں۔ اگر پیدائش کے وقت بچہ سانس لینے میں سست ہو یا اگر اس کے پیدا ہونے سے پہلے دایہ نے ماں کو کسی آکسیٹوسک Oxytocic دوا کا ٹیکہ لگایا ہو تو نقصان کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

بچہ جنائی کے لیے دایہ کے انتخاب میں احتیاط برتیں۔ نیز بچہ کی پیدائش سے پہلے اپنی

دایہ کو کوئی آکسیٹوسک (Oxytocic) دوا استعمال نہ کرنے دیں۔

تشنج کے دوروں میں مبتلا بچہ

دماغی ادھرنگ

جس بچے کو تشنج کے دورے پڑتے ہوں اس کے پٹھے اکڑے ہوئے اور سخت ہوتے ہیں۔ اپنے پٹھوں پر اس کا قابو بہت کم ہوتا ہے۔ اس کا چہرہ، گردن، یا جسم مڑ جاتا ہے اور اس کی حرکت جھٹکے دار ہوتی ہے۔ اکثر اوقات اس کی ٹانگوں کے اندرونی پٹھوں کے اکڑاؤ کی وجہ سے اس کی ٹانگیں قینچی کی طرح ایک دوسری پر چڑھ جاتی ہیں۔

پیدائش کے وقت بچہ ٹھیک یا بھدا دکھائی دے سکتا ہے۔ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ جسم میں اکڑاؤ آتا ہے۔ ضروری نہیں کہ وہ ذہنی طور پر پسماندہ ہی ہو۔

تشنج کے ان دوروں کا سبب بننے والے دماغی نقصان کے علاج کے لیے کوئی دوا نہیں۔

تاہم بچہ کو خاص دیکھ بھال اور حفاظت کی ضرورت ہے۔ اگر ضرورت پڑے تو ٹانگوں یا پاؤں کے اکڑاؤ کی روک تھام کرنے کے لیے اترے ہوئے کولھے اور مڑے ہوئے پاؤں والا علاج کریں۔

بچہ کی بیٹھنے، کھڑا ہونے، اور بازی لگانے میں مدد کریں اور پھر اس باب کے پہلے حصہ میں مذکور طریقہ کے مطابق اسے چلنا سکھائیں۔ اس کی مدد کریں تاکہ وہ اپنا جسم اور

دماغ دونوں زیادہ سے زیادہ استعمال کرے ۔ سیکھنے میں اس کی مدد کریں ۔ اگر اسے بولنے میں دقت بھی پیش آئے تو بھی اس کا ذہن اچھا ہو سکتا ہے ۔ اگر مناسب مواقع فراہم کیے جائیں تو وہ بھی کوئی فن یا ہنر سیکھ سکتا ہے ۔

اپنی مدد آپ کرنے میں اس کی مدد کریں ۔

اپنے بچوں میں ذہنی پسماندگی اور پیدائشی نقائص کی روک تھام کرنے کے لیے خواتین کو مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کرنا چاہیئے :

۱ ۔ اپنے کسی قریبی رشتہ دار (ممیرے ، چچیرے ، یا ممیرے بھائی) سے شادی نہ کریں ۔

۲ ۔ حمل کے دوران بہترین خوراک کھائیں : گوشت ، انڈے ، پھل اور سبزیات جتنی کھا سکیں ، کھائیں ۔

۳ ۔ عام نمک کی بجائے آیوڈین ملا ہوا نمک استعمال کریں ـــــــ خصوصاً حمل کے دوران ۔

۴ ۔ تمباکو نوشی ہرگز نہ کریں ۔

۵ ۔ دورانِ حمل ادویات سے پرہیز کریں ۔ صرف وہی ادویات استعمال کریں جن کی ضرورت حتمی ہو اور جن کا محفوظ ہونا یقینی ہو ۔

۶ ۔ حمل کے دوران چھوٹی ماتا (خسرہ) میں مبتلا لوگوں سے دور رہیں ۔

۷ ۔ دایہ کا انتخاب نہایت احتیاط اور عقلمندی سے کریں ۔ نیز بچہ کی پیدائش سے پہلے دایہ کو کوئی آکسیٹوسک (Oxytocic) دوا استعمال نہ کرنے دیں ۔

۸ ۔ اگر آپ کے ایک سے زائد بچوں میں پیدائشی نقائص ہوں تو اور بچے نہ جنیں (دیکھیں بیسواں باب ، خاندانی منصوبہ بندی) ۔

۹ ۔ پینتیس برس کی عمر کے بعد مزید بچے نہ جنیں ۔

زندگی کے پہلے مہینوں میں پسماندگی

پیدائش کے وقت صحت مند پیدا ہونے والے بعض بچے اچھی طرح سے نشو ونما نہیں پاتے۔ چونکہ وہ غذا بیت سے بھر پور کافی خوراک نہیں کھاتے اس لیے وہ ذہنی طور پر پسماندہ ہو جاتے ہیں۔ زندگی کے پہلے مہینوں میں، باقی تمام زندگی کی نسبت دماغ بہت تیزی سے بڑھ رہا ہوتا ہے۔ اس لیے نومولود بچے کی غذا بڑی اہم ہے۔ یاد رکھیں کہ بچہ کی بہترین غذا ماں کا دودھ ہے۔

بچوں کو سکھانے میں مدد کرنا

نشو ونما کے دوران بچہ کو جو کچھ سکھایا جاتا ہے وہ اسے جزوی طور پر سیکھ لیتا ہے۔ سکول میں سیکھا ہوا علم اور ہنر بعد ازاں مزید سیکھنے میں مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ بیشک سکول بڑی ضروری جگہ ہے۔

تاہم بچہ گھر پر، کھیتوں میں اور ادھر ادھر پھرنے سے بھی بہت کچھ سیکھتا ہے۔ وہ دیکھنے، سننے، اور دوسروں کی نقل اتارنے سے بہت کچھ سیکھتا ہے، وہ لوگوں کی بتائی ہوئی باتوں سے کم اور کاموں سے زیادہ سیکھتا ہے۔ بچہ کو بہت سی اہم چیزیں ——— مثلاً ہمدردی، ذمہ داری، میل ملاپ سے رہنا وغیرہ صرف اچھے نمونے سے ہی سکھائی جا سکتی ہیں۔

بچہ نئے نئے تجربوں سے سیکھتا ہے۔ بے شک وہ غلطیاں تو کرے گا۔ لیکن اسے خود کام کرنا سیکھنا چاہیئے۔ چھوٹی عمر میں بچے کو خطرات سے بچا کر رکھیں۔ اسے کوئی ذمہ داری سونپ کر اس کے فیصلوں کی قدر کریں چاہے وہ آپ کے فیصلوں سے مختلف ہی کیوں نہ ہوں۔

جب بچہ چھوٹا ہو تو وہ عموماً صرف اپنی ضروریات ہی پورا کرنے کے متعلق سوچتا ہے۔ بعد ازاں وہ دوسروں کی مدد کرنے اور ان کے کام کرنے میں پنہاں لذت خود دریافت کرتا ہے۔ بچوں کی مدد بخوشی قبول کریں اور ان کی حوصلہ افزائی میں بھی کوئی کسر باقی نہ چھوڑیں۔

جو بچے ڈرتے نہ ہوں، وہ بہت سے سوال پوچھتے ہیں۔ اگر والدین، اساتذہ کرام اور دیگر لوگ بچہ کے سوالات کا جواب صاف گوئی اور دیانت داری سے دیں یعنی جب انہیں خود کسی بات کا پتہ نہ ہو تو صاف صاف کہہ دیں کہ میں نہیں جانتا تو بچہ سوال پوچھتا رہے گا۔ ایسا بچہ بڑا ہو کر اپنے معاشرے کو بہتر جگہ بنانے میں مددگار ثابت ہوگا۔

باب ۲۲

عمر رسیدہ لوگوں کی صحت اور بیماریاں

اس باب کا بیشتر حصہ عمر رسیدہ لوگوں کے صحی مسائل اور ان کی روک تھام کے بارے ہے۔

پہلے ابواب میں مفصل طور پر بیان کیے ہوئے صحت کے مسائل کا خلاصہ

بینائی کے مسائل

چالیس سال کی عمر کے بعد بہت سے لوگوں کو قریب کی اشیا صاف طور پر نظر نہیں آتیں۔ ان کی نظریں صرف دور سے دیکھنے کی عادی ہوتی ہیں (دوربین)۔ عینک سے عموماً فائدہ ہوتا ہے۔

چالیس برس سے زائد عمر کے ہر شخص کو سبز موتیا کا خیال رکھنا چاہیئے۔ اگر اس کا علاج نہ کرایا جائے تو یہ اندھے پن کا باعث بن سکتا ہے۔ جس کسی میں بھی سبز موتیا کی نشانیاں ہوں اسے طبی امداد حاصل کرنی چاہیئے۔

موتیا بند (Cataract) اور آنکھوں کے سامنے دھبے یا مکھیاں سی نظر آنا (ننھے ننھے حرکت کرتے ہوئے نشان) بھی بڑھاپے کے عام مسائل ہیں۔

کمزوری، تھکان اور کھانے پینے کی عادت

بڑھاپے میں جوانی یاد آتی ہے کیونکہ عمر رسیدگی، کمزوری اور ناتوانی ہی کا نام ہے۔ لیکن اگر وہ اچھی خوراک نہ کھائیں تو اور بھی کمزور ہو جائیں گے۔ بیشک بوڑھے لوگ عموماً زیادہ نہیں کھاتے تو بھی انہیں روزانہ کچھ تن ساز اور حفاظتی خوراکیں کھانی چاہیئں۔

پاؤں کی سوجن

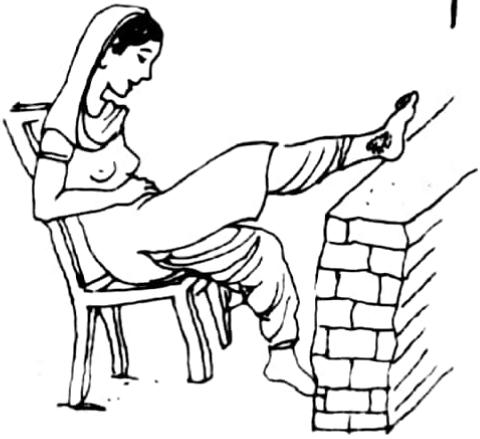
بہت سی بیماریوں کی وجہ سے پاؤں کی سوجن پیدا ہوسکتی ہے۔ لیکن عمر رسیدہ لوگوں میں یہ اکثر ناقص دوران خون یا دل کی تکلیف کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ وجہ چاہے کچھ بھی ہو پاؤں کو اونچا رکھنا ہی بہترین علاج ہے۔ چلنے سے فائدہ تو ہوتا ہے لیکن زیادہ وقت پاؤں نیچے لٹکا کر بیٹھنے یا کھڑے رہنے سے بھی گریز کریں۔ جب بھی ممکن ہو پاؤں کو اونچا رکھیں۔

ٹانگوں یا پاؤں کے پرانے زخم

یہ ناقص دوران خون یا اکثر پھولی ہوئی وریدوں کا نتیجہ ہو سکتے ہیں۔ بعض اوقات ذیابیطس بھی جزوی وجہ ہوتی ہے۔

جو زخم ناقص دوران خون کا نتیجہ ہوں بڑی دیر کے بعد ٹھیک ہوتے ہیں۔

زخم کو جتنا صاف رکھ سکیں رکھیں۔ اسے ابلے ہوئے پانی اور ہلکے صابن سے دھوئیں اور پٹی کو اکثر تبدیل کرتے رہیں۔ اگر عفونت کی نشانیاں ظاہر ہو جائیں تو نویں باب میں دی گئی ہدایات کے مطابق علاج کریں۔

بیٹھتے یا سوتے وقت پاؤں اوپر رکھیں۔

پیشاب کرنے میں دِقت

جن عمر رسیدہ مردوں کو پیشاب کرنے میں دقت ہوتی ہو یا جن کا پیشاب قطروں کی صورت آہستہ آہستہ ٹپکے وہ غالباً بڑھے ہوئے غدہ مذی (Prostate gland) کی تکلیف میں مبتلا ہیں۔

پرانی کھانسی

جو عمر رسیدہ لوگ بہت زیادہ کھانستے ہیں انہیں تمباکو نوشی بند کر کے طبی مشورہ حاصل کرنا چاہیئے۔ اگر ان میں نوجوانی کے وقت کبھی تپ دق کی علامات ظاہر ہوئی ہوں یا اگر ان کی کھانسی میں کبھی خون آیا ہو تو شاید انہیں تپ دق ہو۔

اگر کسی بوڑھے شخص کو ایسی کھانسی لگ جائے جس کے ساتھ سنساہٹ یا سانس لینے میں تکلیف (دمہ) ہو یا اگر اس کے پاؤں سوج جائیں تو شاید اسے دل کی تکلیف ہے۔

گٹھیا وی وجع المفاصل (Rheumatoid Arthritis) یعنی جوڑوں کا درد:

بہت سے عمر رسیدہ لوگوں کے جوڑوں میں درد ہوتا ہے۔ درد کم کرنے کے لیے:

- ○ تکلیف دہ جوڑوں کو آرام کرائیں۔
- ○ مقام درد پر گرم پانی میں بھگوئی ہوئی کپڑے کی گدیاں رکھیں۔ کوئی درد کی دوا کھائیں۔ جوڑوں کے درد کے لیے اسپرین بہترین دوا ہے۔ شدید حالت میں دن میں زیادہ سے زیادہ چھ مرتبہ میٹھے سوڈے، (Sodium Bicarbonate) دودھ یا کافی پانی کے ساتھ دو یا تین اسپرین کی گولیاں

کھائیں ۔ اگر کان بجنے لگیں تو گولیوں کی تعداد کم کریں۔

○ درد والے جوڑوں کو جس قدر بھی حرکت میں رکھا جا سکے بہتر ہے ۔ یعنی متاثرہ جوڑوں کی مسلسل ورزش کرانا فائدہ مند ہے۔

بڑھاپے کے دیگر اہم امراض

دل کی تکلیف

دل کی تکلیف عمر رسیدہ لوگوں میں زیادہ ہے ۔ موٹے، تمباکو نوش اور بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر) جیسی تکالیف میں مبتلا لوگ خصوصاً دل کے مریض ہوتے ہیں۔

دل کی بیماریوں کی نشانیاں

○ ورزش کے بعد بے چینی اور سانس لینے میں دقت ۔ دمے جیسے دورے پڑتے ہیں جو مریض کے لیٹنے سے شدت اختیار کر جاتے ہیں۔

○ تیز، کمزور یا بے قاعدہ (بے ربط) نبض

○ پاؤں کی سوجن جو بعد از دوپہر اور بھی زیادہ ہو جاتی ہے۔

○ اچانک پُر درد دورے پڑنا جو ورزش کرتے وقت سینہ، کندھے یا بازو میں تکلیف کا باعث بنتے ہیں اور چند منٹ آرام کرنے کے بعد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ سینے اور بازو کا درد (Angina Pectoris)

○ ایک شدید درد جیسے کوئی بھاری وزن سینے کو کچل رہا ہو۔ آرام کرنے سے بھی یہ ٹھیک نہیں ہوتا (دل کا دورہ)

علاج

○ دل کے مختلف امراض کے لیے مختلف اور خاص دواؤں کی ضرورت ہوتی ہے۔

جنہیں بڑی احتیاط کے ساتھ استعمال کیا جانا چاہیئے۔ اگر آپ سوچیں کہ کسی کو دل کی تکلیف ہے تو طبی امداد حاصل کریں کیونکہ یہ ضروری ہے کہ بوقت ضرورت مریض کو صحیح دوا ملے۔

- دل کے مریضوں کو اتنا سخت کام نہیں کرنا چاہیئے جس سے ان کے سینے میں درد یا سانس لینے میں دقت پیدا ہو جائے۔ تاہم باقاعدہ ورزش سے دل کے دورے کی روک تھام میں مدد ملتی ہے۔
- دل کے مریضوں کو چکنی خوراکیں نہیں کھانی چاہئیں اور اگر ان کا وزن زیادہ ہو تو اسے کم کریں۔
- اگر کسی معمر شخص کو سانس لینے میں بڑی مشکل پیش آنے لگے یا اس کے پاؤں سوجنا شروع ہو جائیں تو اسے نمک یا نمک والے کھانے سے گریز کرنا چاہیئے۔
- اگر کسی شخص کو دل کا دورہ پڑ جائے تو جب تک دورہ ختم نہ ہو جائے اسے ٹھنڈی جگہ پر خاموشی سے آرام کرنا چاہیئے۔

اگر سینے کا درد بہت تیز ہو اور آرام کرنے کے باوجود ٹھیک نہ ہو یا اگر مریض میں صدمہ کی نشانیاں ظاہر ہوں تو غالباً دل کو شدید نقصان پہنچ چکا ہے۔ مریض کو کم از کم ایک ہفتہ تک یا جب تک اس کا درد یا صدمہ ٹھیک نہ ہو جائے اسے بستر میں ہی رہنا چاہیئے۔ اس کے بعد وہ بیٹھنا یا بہت آہستہ آہستہ چلنا شروع کر سکتا ہے۔ لیکن اسے ایک مہینے یا اس سے بھی زیادہ دیر تک بڑا پُرسکون رہنا چاہیئے۔ طبی امداد حاصل کریں۔

روک تھام

بڑھاپے میں صحت مند رہنے کے خواہش مند نوجوانوں کے لیے ہدایات!

ادھیڑ عمری اور بڑھاپے کے بہت سارے صحت کے مسائل، میں بلند فشارِ خون، شریانوں کا سخت ہو جانا، دل کا مرض اور سٹروک بھی شامل ہے۔ نوعمری اور جوانی کی طرزِ زندگی، اور جو کچھ اس میں کھایا پیا تھا یہ امراض عموماً اس کا نتیجہ ہوتے ہیں۔ آپ کے

لمبی عمر اور صحت مند زندگی گزارنے کے امکانات تو ہیں بشرطیکہ آپ؟

۱ ۔ اچھا کھائیں: غذائیت سے بھرپور کافی خوراکیں کھائیں لیکن اس کا مطلب بہت زیادہ چکنی اور بھاری خوراکیں ہرگز نہیں۔

۲ ۔ نشہ آور مشروب نہ پیئں ۔ اپنے وزن پر قابو رکھیں ۔ موٹاپہ تندرستی کی نشانی نہیں۔

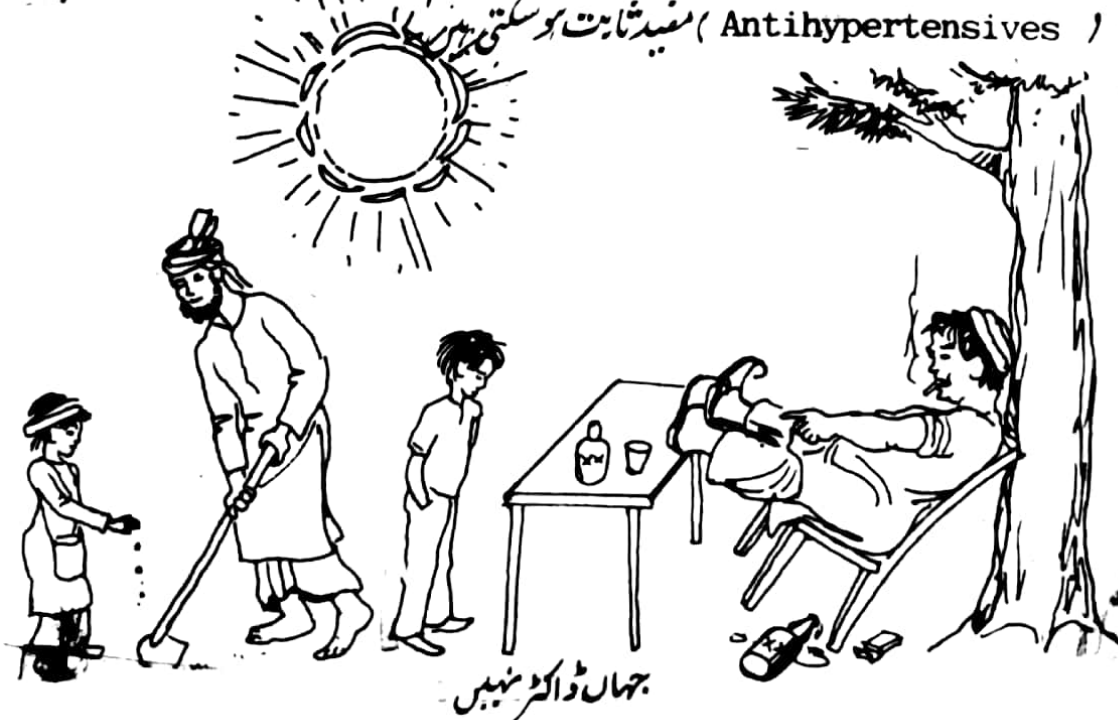
۳ ۔ تمباکو نوشی نہ کریں ۔

۴ ۔ جسمانی اور دماغی طور پر سرگرم عمل رہیں۔

۵ ۔ کافی سونے اور آرام کرنے کی کوشش کریں۔

۶ ۔ مطمئن اور پرسکون ہونا سیکھیں اور جو باتیں آپ کو پریشان یا فکرمند کر دیتی ہوں، ان کے ساتھ مثبت رویہ اختیار کریں۔

مندرجہ بالا باتوں پر عمل کرنے سے، بلند فشارِ خون اور شریانوں کے سخت ہونے کو، جو کہ دل کے مرض اور سٹروک کی خاص وجوہات ہیں عموماً دور کا یا کم کیا جا سکتا ہے ۔ دل کے مرض اور سٹروک کی روک تھام کے لیے بلند فشارِ خون کو کم کرنا ضروری ہے ۔ جن اشخاص کا فشارِ خون بلند ہو انہیں وقتاً فوقتاً اس کا معائنہ کراتے رہنا اور اسے کم کرنے کے لیے تدابیر کرتے رہنا چاہیئے۔ جو لوگ کم کھانے (اگر ان کا وزن زیادہ ہو)، تمباکو نوشی ترک کرنے، زیادہ ورزش کرنے اور پرسکون رہنا سیکھ کر بھی اپنا بلند فشارِ خون کم کرنے میں کامیاب نہ ہو سکیں ان کے لیے بلند فشارِ خون کم کرنے کی دوائیاں (اینٹی ہائپرٹینسوز Antihypertensives) مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

ان دونوں آدمیوں میں سے لمبی عمر اور بڑھاپے میں صحت مند و توانا رہنے کے زیادہ امکانات کس کے ہیں؟ دل کے دورے یا سٹروک (Stroke) کی وجہ سے مرنے کے زیادہ امکانات کس کے ہیں؟ کیوں؟ (پچھلے صفحے والی تصویر بر ملاحظہ فرمائیں۔)

آپ ان امراض اور موت کا شکار ہونے کی کتنی وجوہات بتا سکتے ہیں؟

سٹروک (غشی) یعنی مرگی (Apoplexy)

معمر لوگوں میں سٹروک یعنی غشی عموماً دماغ میں جریان خون یا خون کے ریزے (چھیچھڑے) کا نتیجہ ہوتی ہے۔ لفظ سٹروک (Stroke) اس لیے استعمال کیا جاتا ہے کیونکہ یہ حالت اکثر اوقات بغیر کسی انتباہ کے آجاتی ہے۔ مریض اچانک بے ہوش ہو کر نیچے گر سکتا ہے بلکہ گرفت تنفس کے ساتھ اس کا چہرہ عموماً سرخ ہو جاتا ہے اور اس کی نبض زور دار اور سست پڑ جاتی ہے۔ ہو سکتا ہے کہ وہ گھنٹوں یا کئی دنوں تک بے ہوشی (غشی) کی حالت ہی میں رہے۔

اگر وہ زندہ رہے یعنی بچ جائے تو اسے بولنے، دیکھنے یا سوچنے میں وقت پیش آسکتی ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ اس کے چہرے اور جسم کا ایک پا لسنہ مفلوج ہو جائے۔ معمولی سٹروک میں بیہوشی کے بغیر بھی یہ تکالیف ہو سکتی ہیں۔ سٹروک کی وجہ سے پیدا ہونے والی تکالیف بعض اوقات وقت کے ساتھ خود ہی بہتر ہو جاتی ہیں۔

علاج

سر کو پاؤں سے ذرا اونچا کر کے مریض کو بستر میں لٹا دیں۔ اگر وہ بے ہوش ہو تو اس کا سر پیچھے کر کے ایک طرف پھیر دیں تاکہ اس کا لعاب (رال) اس کے پھیپھڑوں میں جانے کی بجائے منہ سے باہر بہہ جائے۔ جب وہ بے ہوش ہو تو بذریعہ منہ اسے کوئی خوراک، مشروب یا دوا نہ دیں۔ اگر ممکن ہو تو طبی امداد حاصل کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

سٹروک کے بعد اگر کوئی شخص جزدی طور پر مفلوج ہو جائے تو لاٹھی سے چلنے اور اپنے صحت مند ہاتھ سے اپنی حفاظت کرنے ہیں اس کی مدد کریں۔ مریض کو سخت ورزش اور غصہ سے گریز کرنا چاہیئے۔

روک تھام

نوٹ:۔ اگر کسی ادھیڑ عمر کے یا نوجوان شخص کو سٹروک (غشی) کی تمام نشانیوں کے بغیر اچانک، چہرے کی ایک طرف کا فالج ہو جائے تو یہ غالباً چہرے کے اعصاب کا عارضی فالج ہے (بیلز پیلسی Bells Palsy) یہ مرض عموماً چند ہفتوں یا مہینوں میں بذات خود ٹھیک ہو جائے گا۔ عام طور پر اس کی وجہ کا علم نہیں ہوتا۔ کسی علاج کی ضرورت تو نہیں پڑتی لیکن متاثرہ حصہ پر گرم پانی میں بھگوئی ہوئی گدیاں رکھنا باعث مدد ہے۔ اگر ایک آنکھ مکمل طور پر بند نہ ہو سکے تو رات کے وقت اس پر پٹی باندھ کر اسے بند کر دیں تاکہ خشک ہو جانے کے باعث نقصان سے محفوظ رہے۔

کان بجنے اور چکر آنے کے ساتھ بہرہ پن

جو بہرہ پن درد اور کسی اور نشانی کے بغیر آہستہ آہستہ لاحق ہو عموماً قابل علاج ہوتا ہے۔ بے شک صوتی آلات باعث مدد ہو سکتے ہیں۔ بعض اوقات بہرہ پن کان کی عفونتوں کا نتیجہ ہوتا ہے۔

اگر کوئی معمر شخص وقتاً فوقتاً شدید سر چکرانے کے ساتھ ساتھ ایک یا دونوں کانوں سے بہرہ ہو جائے اور اس کے کان بہت اونچی آواز سے بجیں تو غالباً اس کے کان کے اندر کی نالی بیماری زدہ ہے اس صورت میں اسے بیش حساسیت روکنے کیلئے ڈائی من ہائی ڈرائی نیٹ (Dimenhydr - inate) یعنی (ڈرامامین Dramamine) جیسی کوئی دوا کھانی چاہیئے اور جب تک مرض کی علامات ختم نہ ہو جائیں بستر پر ہی رہنا چاہیئے۔ اس کی خوراک نمک سے پاک ہونی چاہیئے۔ اگر اس کی حالت جلد بہتر نہ ہو، یا اگر وہی مرض دوبارہ لگ جائے تو ایک دم طبی مشورہ حاصل کرنا چاہیئے۔

بے خوابی (انسومنیا Insomnia)

معمر لوگوں کو نوجوانوں کی نسبت نیند کم آنا عام بات ہے۔ وہ سردی کی لمبی راتوں میں گھنٹوں کروٹیں بدلتے رہتے ہیں۔ یہ کوئی تشویشناک بات نہیں ہے۔
بعض ادویہ نیند لانے میں باعث مدد ثابت ہو سکتی ہیں لیکن اگر وہ انتہائی ضروری نہ ہوں تو ان کو نہ استعمال کرنا ہی بہتر ہے۔ نیند لانے کے کئی اور بھی طریقے ہیں جو دوائیوں سے کئی درجے بہتر اور مفید ہیں۔

سونے کے متعلق چند ہدایات مندرجہ ذیل ہیں

- دن بھر کافی ورزش کریں۔
- چائے یا کافی خصوصاً دوپہر یا شام کو نہ پئیں۔ ان سے نیند اُڑ جاتی ہے۔
- سونے سے پہلے گرم دودھ کا ایک گلاس پیں یا دودھ میں شہد ڈال کر پئیں۔
- بستر پر لیٹنے سے پہلے گرم پانی سے غسل کریں۔
- اگر آپ پھر بھی سو نہ سکیں تو پھر بستر پر لیٹنے سے آدھ گھنٹہ پہلے کوئی اینٹی ہسٹامین (Antihistamine) مثلاً پرومیتھازین (Promethazine) فینرگن (Phenergan) یا ڈائی من ہائی ڈرائی نیٹ (Dimenhydrinate) اور ڈرامامین (Dramamine) کھائیں
یہ قوی اور مضر دوائیوں کی نسبت مریض کو زیادہ عادی نہیں بناتیں۔

چالیس سال سے زائد عمر کے لوگوں کی عام بیماریاں

صلابتِ جگر (دبھس) (Cirrhosis of Liver)

صلابتِ جگر کی تکلیف چالیس سال سے زائد عمر کے ان مردوں میں زیادہ پائی جاتی ہے جو کئی سالوں سے ناقص غذا کھاتے اور بہت ساری شراب پیتے رہے ہوں۔

نشانیاں

- صلابتِ جگر کی تکلیف بھی شدید ورمِ جگر (Hepatitis) کی طرح کمزوری، بھوک کی کمی، پیٹ کی گڑبڑی، اور مریض کے داہنے پہلو میں یعنی جگر کے قریب درد کے ساتھ شروع ہوتی ہے۔
- جونہی بیماری بڑھتی جاتی ہے مریض سوکھتا جاتا ہے، شاید وہ خون کی الٹیاں بھی کرے۔ شدید حالتوں میں پاؤں سوج جاتے ہیں اور پیٹ پانی کی وجہ سے پھول جاتا ہے حتیٰ کہ یہ ایک ڈھول کی طرح نظر آتا ہے۔ جلد اور آنکھوں کا رنگ زرد ہو جاتا ہے (یرقان Jaundice)۔

علاج

جب صلابتِ جگر شدت اختیار کر جائے تو اسے ٹھیک کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ کوئی دوا کارگر ثابت نہیں ہوتی۔ شدید صلابتِ جگر کے اکثر مریض مر جاتے ہیں۔ اگر آپ زندہ رہنا چاہتے ہوں تو صلابتِ جگر کی پہلی نشانی پر ہی مندرجہ ذیل پر عمل کریں:

- دوبارہ ہرگز شراب نہ پئیں! شراب سے جگر زہر آلودہ ہو جاتا ہے۔
- جتنی اچھی خوراک کھا سکیں، کھائیں۔ لحمیات اور حیاتین سے بھرپور خوراک مفید ہے۔
- اگر صلابتِ جگر کے مریض کو سوزش ہو تو اسے اپنی خوراک میں کوئی نمک استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔

روک تھام

اس مرض کی روک تھام آسان ہے۔ شراب نوشی نہ کریں۔

پت کی تھیلی کے مسائل Gall bladder

پت کی تھیلی جگر کے ساتھ جڑی ہوئی ہے اس کے اندر ایک کڑوا، سبز رنگ کا رقیق مادہ جمع ہوتا ہے جسے صفرا (پت) کہتے ہیں۔ صفرا چکنائی والے کھانوں کو ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔ پت کی تھیلی کی تکالیف عموماً چالیس سال کی عمر کی موٹی عورتوں کو ہوتی ہیں۔

نشانیاں

- پسلیوں کے دہنے پنجر کے کنارے پر پیٹ میں شدید درد ہوتا ہے۔ یہ درد بعض اوقات پشت کے بالائی حصے کی دہنی طرف تک پہنچ جاتا ہے۔
- چکنائی سے بھرپور غذائیں کھانے کے ایک گھنٹہ یا اس سے زیادہ دیر کے بعد درد شروع ہو سکتا ہے۔ شدید درد کی وجہ سے قے بھی آسکتی ہے۔
- بعض اوقات بخار ہو جاتا ہے۔
- وقتاً فوقتاً آنکھوں کا رنگ یرقان کی طرح پیلا ہو جاتا ہے۔

علاج

- درد کو کم کرنے کے لیے بیلاڈونا (Belladonna) یا کوئی اور دافع تشنج دوا استعمال کریں۔ اس کے لیے عموماً قوی درد کش ادویہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ شاید اسپرین بے اثر ثابت ہو۔
- اگر مریضہ کو بخار ہو تو اسے ٹیٹرا سائیکلین یا ایمپی سیلین دیں۔
- چکنائی والی غذا نہ کھائیں۔ زیادہ وزن والے (موٹے) لوگوں کو چاہیے کہ تھوڑا کھائیں تاکہ ان کا وزن کم ہو جائے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

- شدید یا پرانی حالتوں میں طبی امداد حاصل کریں۔ بعض اوقات جراحی کی ضرورت ہے۔

روک تھام

جن خواتین کا وزن زیادہ ہو وہ اپنا وزن کم کریں۔ چکنائی والی اور میٹھی اشیاء سے پرہیز کریں۔ بسیار خوری (زیادہ کھانا) سے پرہیز کریں۔

صفرے کی بہتات (Biliousness)

بہت سارے ملکوں اور مختلف زبانوں میں ترش مزاج لوگوں کو "صفراوی مزاج" کہا جاتا ہے۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ جب کسی کے جسم میں حدِ اعتدال سے زیادہ صفرا ہو تو اسے غصہ کے دورے پڑتے ہیں۔

درحقیقت ترش مزاج لوگوں کی پت کی تھیلیوں اور صفرا (پت) میں کوئی خرابی نہیں ہوتی تاہم جو لوگ پت کی تھیلی کے مرض میں مبتلا ہوتے ہیں وہ اکثر اس خوف میں رہتے ہیں کہ انہیں پھر شدید درد ہونے لگ پڑے گا اور شاید اسی وجہ سے وہ چڑچڑے ہوتے ہیں اور مسلسل اپنی صحت کے متعلق فکر مند رہتے ہیں۔ مریض کو بس وہم سا طاری ہو جاتا ہے۔ اسی حالت کو مالیخولیا کہتے ہیں۔

موت کو قبول کرنا

عمر رسیدہ لوگ اپنے مرنے کی حقیقت کو جلدی قبول کر لیتے ہیں جبکہ ان کے عزیز ان کی موت کو قبول کرنے کے لیے زیادہ تیار نہیں ہوتے۔ جن لوگوں نے بھرپور زندگیاں گزاری ہوں وہ عموماً موت سے نہیں ڈرتے۔ آخر کار موت بھی تو زندگی کا ایک طبعی خاتمہ ہے۔

ہم مرتے شخص کو اکثر ہر قیمت پر زندہ رکھنے کی کوشش کرنے کی غلطی کرتے ہیں۔ بعض اوقات ایسا کرنے سے مرنے والے اور اس کے خاندان کے غم، دکھ اور ذہنی کوفت میں اضافہ ہوتا ہے۔ کئی دفعہ مریض کے ساتھ سب سے بڑی ہمدردی "بہتر دوا"

اور" بہتر ڈاکٹر" کی فراہمی نہیں ہوتی بلکہ بستر مرگ پر پڑے ہوئے کو حوصلہ اور سہارا دینا ہوتا ہے۔ مرنے والے کو بتائیں کہ آپ نے خوشی اور غمی میں جو وقت اکٹھے گزارہ تھا وہ باعث مسرت تھا اور اگرچہ اس کی جدائی کا غم آپ بھلا نہیں سکیں گے پھر بھی موت کا مزہ سب کو باری باری چکھنا ہے۔ اس کی موت قابل قبول حقیقت ہے۔ آخری گھڑیوں میں محبت، خلوص اور قبولیت دوا سے کہیں بڑھ کر کارگر اور مفید ثابت ہوں گے۔

عمر رسیدہ اور دیرینہ مریض ہسپتالوں میں پڑے رہنے کی نسبت عموماً اپنے گھر اور مانوس ماحول یعنی اپنے عزیزوں کے قریب رہنے کو ترجیح دیتے ہیں بعض اوقات اس کا مطلب یہ بھی ہوتا ہے کہ یوں مریض جلد مر جائے گا۔ مگر یہ کوئی اتنی بری بات بھی نہیں ہے۔ ہمیں اپنی اور مرنے والے شخص کی ضروریات اور احساسات کو ملحوظ خاطر رکھنا چاہیئے بعض اوقات مرنے والے شخص کو یہ جان کر بڑا دکھ ہوتا ہے کہ اس کے عزیز اسے محض زندہ رکھنے کی خاطر اتنا زیادہ پیسہ خرچ کر رہے ہوتے ہیں جس سے خاندان مقروض اور بچے بھوکے رہتے ہیں۔ ہوسکتا ہے کہ وہ کہہ دے" مجھے مرنے دو"۔ ایسے حالات میں شاید اس کی بات مان لینا ہی عقلمندی ہو۔ اس سے یہ ہرگز ظاہر نہیں ہوتا کہ آپ مرنے والے سے محبت نہیں کرتے۔ مرنے والوں یعنی بزرگوں کی وصیتوں پر عمل کرنا بھی ان سے محبت اور عقیدت کا اظہار ہے۔ اسے یقین دلائیں کہ آپ اس کی تمام باتوں پر عمل کریں گے۔ اس سے اس کے دل کا بوجھ ہلکا ہو گا اور وہ مرنے کے لیے بخوشی تیار ہو گا۔ اسے چین سے مرنے دیں۔ کوئی دوا یہ نہیں کرسکتی لیکن آپ کی قربت کرسکتی ہے۔

پھر بھی بعض لوگ موت سے ڈرتے ہیں۔ بے شک وہ دکھ اور تکلیف میں مبتلا ہوں پھر بھی ہوسکتا ہے کہ مانوس دنیا کو چھوڑنا ان کے لیے مشکل ہو۔ ہر مذہب میں موت اور موت کے بعد زندگی سے متعلق عقیدے، نظریے اور تصورات ہیں۔ شاید یہ عقیدے، نظریے، تصورات اور رسم و رواج ہی موت کا سامنا کرنے میں مرنے والے کی تسلی اور دل جمعی کا باعث بنیں۔

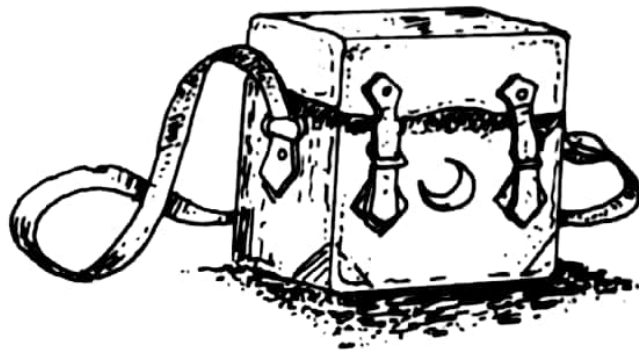
ہوسکتا ہے کہ موت کسی پر اچانک یا غیر متوقع طور پر آجائے یا اس کا دیر سے انتظار کیا گیا ہو۔ اپنے کسی عزیز کو موت کا یقین دلانا اور اسے مرنے کے لیے تیار کرنا آسان کام نہیں ہے۔ اکثر اوقات ہم زیادہ

سے زیادہ اسے حوصلہ، ہمدردی اور تسلی سی دے سکتے ہیں۔

کسی نوجوان یا بچے کی موت کبھی بھی آسان نہیں ہوتی۔ ہمدردی اور دیانت داری دونوں ضروری ہیں۔ مرنے والے کو کچھ اپنا جسم اور کچھ عزیزوں کی آنکھوں میں آنسو اور چہرے کی نمایاں مایوسی اور خوف بتاتا ہے کہ وہ مر رہا ہے۔ مرنے والا موت کی حقیقت سے واقف ہے۔ مرنے والا شخص، چاہے وہ بچہ ہو یا بوڑھا، اس سے کچھ نہ چھپائیں۔ اگر حقیقت دریافت کرے تو اسے سچ سچ بتا دیں لیکن بڑی شفقت اور پیار سے بتائیں اس بات کا خیال رہے کہ اسے مایوس نہیں بلکہ پرامید چھوڑیں۔ اگر آپ کا دل بھر آئے تو ضرور روئیں مگر اسے بتائیں کہ آپ اس سے محبت کرتے ہیں اور چونکہ آپ اس سے محبت کرتے ہیں اس لیے آپ اس کی جدائی کا غم برداشت کرنے کی طاقت رکھتے ہیں اس سے مرنے والے کو عزیزوں کی جدائی قبول کرنے کے لیے تقویت اور حوصلہ ملے گا۔ اس مرنے والے کو یہ باتیں بتانے کے لیے ضروری نہیں کہ آپ زبان و بیان ہی کا سہارا لیں۔ آپ کو انہیں محسوس کرنا اور دکھانا چاہیئے۔

ہم سب کو مرنا ہے جب موت کو مزید نہ روکا جا سکے تو شاید مسیحا کی مسیحائی کا اہم ترین کام یہی ہو کہ مرنے والے کو موت قبول کرنے اور لواحقین یعنی سوگواروں کو صبر و قرار کی دولت سے مالا مال فرمایئے۔

اِنَّا لِلّٰہِ وَاِنَّا اِلَیہِ رَاجِعُون۔

باب ۲۳

ادویات کا ڈبہ

ہر گھر اور گاؤں میں ہنگامی حالات کے لیے مخصوص طبی اشیاء تیار رکھی جانی چاہئیں۔

- ہر گھر میں ادویات کا ڈبہ ہونا چاہیئے۔ اس ڈبہ میں فوری طبی امداد کے سامان کے علاوہ سادہ عفونتوں اور صحت کے عام مسائل کے لیے ضروری ادویات بھی ہونی چاہیئں۔
- گاؤں کیلئے بہتر اور مکمل ادویات کا ڈبہ ہونا چاہیئے۔ اس میں روزمرہ کے مسائل اور تشویشناک امراض یا فوری توجہ طلب حالات سے نمٹنے کی ضروری اشیاء موجود ہونی چاہیئں۔ اسے کسی ذمہ دار شخص (مثلاً کارکن صحت، استاد، والدین، دوکاندار یا کوئی اور شخص جس پر گاؤں والوں کو اعتماد ہو) کے پاس رکھا جانا چاہیئے۔ اگر ممکن ہو تو ادویات کا ڈبہ بنانے اور اس پر آنے والے اخراجات برداشت کرنے میں گاؤں کے تمام لوگوں کو حصہ لینا چاہیئے۔ جو زیادہ دے سکیں انہیں زیادہ دینا چاہیئے۔ لیکن ہر ایک کو یہ بات سمجھ جانی چاہیئے کہ ادویات

کا ڈبہ سب لوگوں کی مشترکہ چیز ہے، چاہے وہ پیسے دے سکیں یا نہ۔
اگلے چند صفحات میں ادویات کے ڈبوں میں پائی جانے والی اشیاء سے متعلق ہدایات درج ہیں۔ آپ اپنے علاقے کی ضروریات اور وسائل کے مطابق ان فہرستوں میں تبدیلی کر سکتے ہیں۔ بے شک مذکورہ فہرستوں میں اکثر زیادہ تر جدید ادویات شامل ہیں تاہم اگر گھریلو علاج معالجے بھی مفید اور محفوظ ہوں تو انہیں بھی ان فہرستوں میں شامل کیا جا سکتا ہے۔

ہر دوا کی کتنی تعداد یا مقدار آپ کے پاس ہونی چاہیئے؟

ادویات کی جتنی مقداریں ہر ڈبے کے لیے تجویز کی گئی ہیں وہ کم سے کم استعمال کی جائیں اور سرِدست موجود ہونی چاہئیں۔ بعض حالات میں تو ان سے علاج محض شروع ہی کیا جا سکے گا۔ بعد ازاں مریض کو ہسپتال لے جانا ضروری ہوتا ہے یا فوراً کسی شخص کو اور دوا لانے کے لیے بھیجنا پڑتا ہے۔
ادویات کے ڈبے میں ادویات کی مقدار کا انحصار مندرجہ ذیل باتوں پر ہوگا:
۱۔ یہ ڈبہ کتنے لوگوں کی ضروریات پوری کرنے کے لیے بنایا گیا ہے؟
۲۔ مزید ادویات حاصل کرنے کے لیے یا جب کچھ استعمال ہو جائیں تو آپ کو کتنی دور جانا پڑے گا؟
اس کے علاوہ ادویات کی مقدار کا انحصار ان کی قیمت اور خاندان یا گاؤں کی اپنی اقتصادی حالت پر بھی ہوگا۔ آپ کے ڈبے میں بعض ادویات مہنگی بھی ہوں گی مگر ہنگامی حالات کا مقابلہ کرنے کے لیے ضروری ادویات کی کافی مقداریں سرِدست رکھنا بہت ضروری ہے۔
نوٹ: بچے کی پیدائش کا سامان:
بچے کی پیدائش کے لیے ضروری ساز و سامان کی فہرست انیسویں باب میں موجود ہے۔
(اس سامان سے مراد وہ چیزیں ہیں جو دائیاں اور حاملہ عورتیں بچے کی پیدائش کے لیے تیار رکھتی ہیں۔)

ادویات کے ڈبے کی حفاظت کا طریقہ

۱۔ احتیاط: تمام ادویات کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔ ہر دوا اگر زیادہ مقداریں

جہاں ڈاکٹر نہیں

کھالی جائے تو بڑی زہریلی ثابت ہوسکتی ہے۔

۲۔ ہر دوا پر اس کا نام ضرور لکھا ہوا ہونا چاہیئے نیز ہر دوا کے ساتھ ہدایات برائے استعمال بھی موجود ہونی چاہئیں۔ اس معلومات کی ایک تفصیلی نقل ادویات کے ڈبہ میں رکھیں۔

۳۔ تمام ادویات اور طبی اشیاء کو اکٹھا کرکے کسی صاف ستھری، خشک اور ٹھنڈی جگہ پر رکھیں جہاں کیڑے مکوڑے اور چوہے نہ ہوں۔ آلات، ململ اور روئی کو پلاسٹک کی بند تھیلیوں میں لپیٹ کر رکھیں یوں یہ چیزیں محفوظ رہیں گی۔

۴۔ ہنگامی حالات کے لیے ضروری ادویات کو ہمیشہ سربستہ رکھیں۔ اگر کوئی دوا استعمال ہوجائے تو جلد از جلد اس کی جگہ نئی دوا لاکر رکھ دیں۔

۵۔ ہر دوا پر اس کی میعاد کے ختم ہونے کی تاریخ (Date of Expiration) ضرور دیکھیں۔ (اگر یہ تاریخ گزر چکی ہو یا اگر دوا خراب ہو) تو اسے ضائع کرکے نئی دوا منگوا لیں)

نوٹ:

بعض ادویات خصوصاً ٹیٹرا سائیکلین) کے استعمال اگر میعاد ختم ہو چکی ہو تو وہ بہت خطرناک ثابت ہوسکتی ہیں۔ تاہم اگر خشک حالت میں پنسلین (گولیاں یا شربت اور ٹیکے کا سفوف) کو صاف خشک اور کالی ٹھنڈی جگہ میں رکھا جائے تو یہ میعاد کی تاریخ ختم ہونے کے بعد بھی ایک سال تک استعمال کی جا سکتی ہے۔ پرانی پنسلین کی کچھ طاقت کم ہو جاتی ہے، لہٰذا شاید آپ کو خوراک میں اضافہ کرنا پڑے۔

احتیاط:

(اگرچہ پنسلین کو تجویز کردہ خوراک سے زیادہ کھانا محفوظ ہے تاہم دیگر ادویات کو مقررہ خوراک سے زیادہ کھانا اکثر خطرناک ہوتا ہے)۔

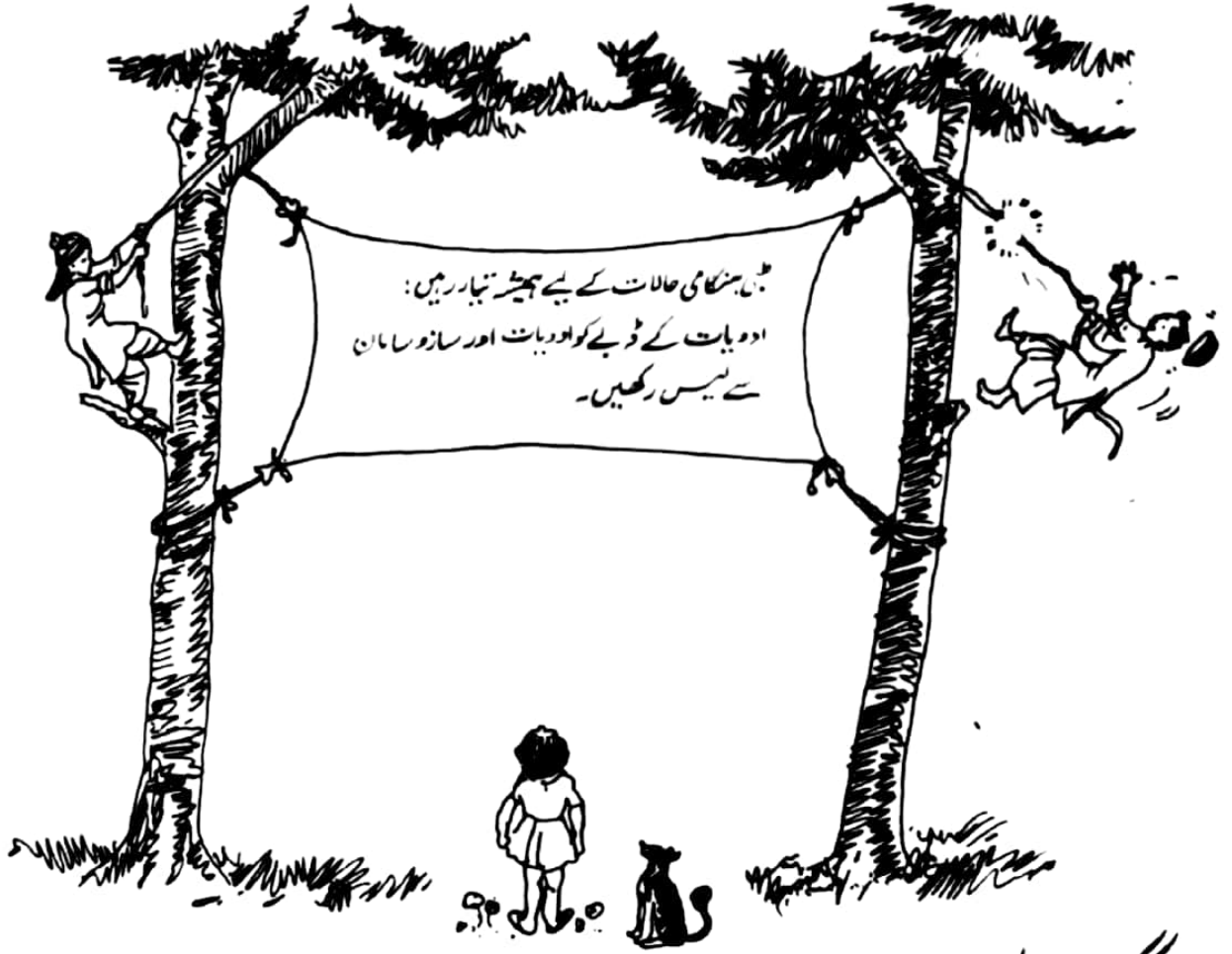
ادویات بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

ادویات کے ڈبہ کیلئے سامان خریدنا

اس کتاب میں تجویز کردہ کم وبیش ادویات بڑے بڑے شہروں کی دوا فروش دوکانوں سے خریدی جاسکتی ہیں۔ اگر بہت سے خاندان یا کوئی گاؤں مل کر اپنی ضروریات کی ساری اشیاء خریدے تو اکثر اوقات دوا فروش انہیں یہ چیزیں رعائتی قیمت پر بھی دے سکتے ہیں۔ اگر ادویات اور طبی سامان کسی تھوک کی دوکان سے خریدا جائے تو یہ اور بھی سستی مل سکتی ہیں۔

اگر دوا فروش کی دوکان پر دوا کا وہ برانڈ (Brand) نہ ہو جو آپ چاہتے ہیں تو کوئی اور برانڈ (Brand) خرید لیں۔ مگر یہ یقین کرلیں کہ دوا وہی ہو اور خوراک (مقدار) بھی غور سے پڑھ لیں (ایک دوا کے کئی مختلف برانڈ ہو سکتے ہیں)۔

ادویات خریدتے وقت ان کی قیمتوں کا ضرور موازنہ کریں۔ بعض برانڈ دوسروں کی نسبت بہت مہنگے ہوتے ہیں حالانکہ دوا وہی ہوتی ہے۔ عموماً مہنگی دوائیاں زیادہ بہتر نہیں ہوتیں۔ جب بھی ممکن ہو ادویات برانڈ ناموں (Brand-name Products) کی بجائے اصلی ناموں سے (Generic Medicines) خریدیں کیونکہ اصلی ناموں (Generic names) سے

بکنے والی ادویات عموماً سستی ہوتی ہیں۔ بعض اوقات بڑی مقدار میں ادویات خریدنے سے آپ پیسے بچا سکتے ہیں۔ مثلاً پنسلین کی ۶۰۰،۰۰۰ (چھ لاکھ) اکائیوں کی شیشی (وائل Vial) ۳۰۰،۰۰۰ (تین لاکھ) اکائیوں کی شیشی (وائل Vial) سے تھوڑی ہی زیادہ مہنگی ہوتی ہے۔ لہذا بڑی شیشی خریدیں اور دوبارہ استعمال کریں۔

گھریلو طبی ڈبہ

ہر گھریلو طبی ڈبے میں مندرجہ ذیل اشیا ضرور ہونی چاہیں۔ یہ ساز و سامان اور ادویات دیہی علاقوں کے بیشتر مسائل کے علاج کے لیے کافی ہونی چاہییں۔ علاوہ ازیں اپنے طبی ڈبے میں مفید گھریلو علاج کا سامان بھی شامل کرلیں۔

سازوسامان

استعمال	سامان	قیمت (خود پُر کریں)	تجویز کردہ مقدار/تعداد
زخموں اور جلدی مسائل کے لیے؛			
	الگ الگ لفافوں میں بند ململ کی مطہر گدیاں	ــــــــــــــ	۲۰ لفافے
	۱، ۲ اور ۳، انچ کی ململ کی پٹی کے گولے	ــــــــــــــ	ہر سائز کے ۲ گولے
	صاف روئی	ــــــــــــــ	ایک چھوٹا پیکٹ
	لیس دار فیتہ (Adhesive Tape) ایک انچ چوڑا گولا Adhesive Plaster	ــــــــــــــ	۲ گولے
	جراثیم کش صابن (مثلاً ڈیٹول والا صابن)	ــــــــــــــ	ایک بٹی یا چھوٹی بوتل
	۷۰ فیصد الکوحل	ــــــــــــــ	½ لیٹر
	ہائیڈروجن پرآکسائڈ (Hydrogen Peroxide) کسی سیاہ بوتل میں	ــــــــــــــ	ایک چھوٹی بوتل
	پیٹرولیم جیلی (ویسلین) کسی برتن یا ٹیوب میں	ــــــــــــــ	ایک

جہاں ڈاکٹر نہیں

سفید سرکہ	½ لیٹر
گندھک (Sulfur)	۱۰۰ گرام
قینچی (صاف بغیر زنگ کے)	ایک
نوک دار چمٹی	ایک
درجہ حرارت ناپنے کے لیے: حرارت پیما (تھرمامیٹر) ● منہ کے لیے ● جائے براز (مقعد) کے لیے	ہر قسم کا ایک
ساز و سامان صاف رکھنے کے لیے: پلاسٹک کی تھیلیاں	کافی

ادویات

دوا	عامی برانڈ یعنی تجارتی نام	قیمت	تجویز کردہ
استعمال (اصلی یا جینرک نام)	(خود لکھیں)	(خود لکھیں)	مقدار
بیکٹیریائی عفونتوں کے لیے: ۱۔ پنسیلین (Penicillin) ۲۵۰ ملی گرام کی گولی			۴۰ گولیاں

۱۔کسی سلفانو مائیڈ Sulfonamide کی ۵۰۰ ملی گرام والی گولیاں		۱۰۰ گولیاں
۲۔ ایمپی سیلین (Ampicillin) ۲۵۰ ملی گرام کے کیپسول		۲۴ کیپسول
پیٹ کے کیڑوں کے لیے:		
۴۔ پیپرازین Piperazine کی گولیاں یا شربت		۵۰۰ ملی گرام کی ۴ گولیاں یا ۲ بوتل شربت
بخار اور درد کے لیے		
۵۔ اسپرین ۳۰۰ ملی گرام (۵ گرین یا ساڑھے سات رتی) کی گولیاں		۵۰ گولیاں
نابیدگی کے لیے: (DEHYDRATION)		
۶۔ سوڈیم بائی کاربونیٹ (میٹھا سوڈا) Sodium Bicarbonate (نمک اور چینی بھی)		۱/۲ کلوگرام
یا		
۔ نابیدگی دور کرنے کا مشروب بنانے کے لیے پہلے سے تیار کردہ آمیزہ		۱۰ لفافے

خون کی کمی (انیمیا Anemia) کے لیے

۷۔ فولاد (فیرس سلفیٹ Ferrous Sulfate

۲۰۰ ملی گرام والی گولیاں (اگر گولیوں میں جتنا ممکن ہو سکے

جہاں ڈاکٹر نہیں

اورفالک اسیڈ ـــــــــ ـــــــــ ۱۰۰ گولیاں
(Folic Acid) بھی ہو تو بڑی اچھی بات ہے)

خارش (Scabies) اور جوؤں کے لیے:

۸۔ لنڈین Lindane ـــــــــ ـــــــــ ـــــــــ ایک بوتل
(گاما بینزین ہکسا کلورائیڈ Gamma Benzene Hexachloride)

کھجلی (Itching) اور نفے کے لیے:

۹۔ پرومیتھازین ـــــــــ ـــــــــ ۱۲۰ گولیاں
(Promethazine) ۲۵ ملی گرام کی گولیاں

جلد کی معمولی عفونتوں کے لیے:

۱۰۔ جنشن وائلیٹ ـــــــــ ـــــــــ ۱ بوتل
(Gentian Violet) کی چھوٹی بوتل ـــــــــ ۱ ٹیوب
یا کوئی جراثیم کش مرہم

آنکھ کی عفونتوں کے لیے:

۱۱۔ آنکھ کا جراثیم کش ـــــــــ ـــــــــ ۱ ٹیوب
مرہم Antibiotic Eye Ointment

گاؤں کا طبی ڈبہ

اس میں وہ سارا سامان اور ادویات ہونی چاہئیں جو گھریلو طبی ڈبے کے لیے درج کی گئی ہیں لیکن بڑی مقداروں میں۔ مقداروں کا انحصار آپ کے گاؤں کی آبادی اور ادویات وغیرہ حاصل کرنے کے مرکز کی دوری پر ہوگا۔ گاؤں کے طبی ڈبہ میں مندرجہ ذیل اشیاء بھی ہونی چاہئیں۔ ان میں سے اکثر ادویات زیادہ خطرناک امراض کے علاج کیلئے ہیں۔ اپنے علاقے کے امراض کی نوعیت کے مطابق آپ کو اس فہرست میں ترمیم یا اضافہ کرنا پڑے گا۔

ـــــــــ

جہاں ڈاکٹر نہیں

اضافی سامان

استعمال	سامان	قیمت	مقدار/تعداد
ٹیکہ لگانے کے لیے:			
سرنجیں			۲ عدد
۵ ملی لیٹر کی ۲۲ نمبر والی ۳ سینٹی میٹر لمبی سوئیاں			۳ سے ۶ عدد
۲۵ نمبر والی ڈیڑھ سینٹی میٹر لمبی سوئیاں			۲ سے ۴ عدد
پیشاب کرنے میں دقت دور کرنے کے لیے:			
قاثاطیر (Catheter) ار بڑ یا پلاسٹک ۱۶ نمبر فرانسیسی			۲ عدد
موچ اور سوجی ہوئی وریدوں کے لیے:			
۲ سے ۳ انچ چوڑی لچکدار پٹیاں			۳ سے ۶ عدد
لیس دار مواد (سنک) نکالنے کے لیے یعنی ناک صاف کرنے کے لیے:			
انخلائی بلب (Suction bulb)			۱ سے ۲ عدد
کانوں وغیرہ میں دیکھنے کے لیے:			
پن لائٹ (چھوٹی بیٹری (ٹارچ)			۱ عدد

اضافی ادویات

استعمال	دوا	مقامی برانڈ	قیمت	مقدار/تعداد
شدید عفونتوں کے لیے:				
۱۔ پنسلین کے ٹیکے۔ اگر صرف ایک ہو تو پروکین پنسلین Procaine Penicillin				۲۰ سے ۴۰ عدد

٦٠٠,٠٠٠ (چھ لاکھ اکائیاں) فی ملی لیٹر

٢- ایمپی سیلین (Ampicillin

کے ٹیکے ٥٠٠ ملی گرام ——————— ٢٠ سے ٤٠ عدد

کی شیشی (Ampule) یا سٹریپٹومائی سین

(Streptomycin) ایک گرام کی شیشیاں

(Vials) تاکہ اگر ——————— ٢٠ سے ٤٠ عدد

ایمپی سیلین بہت مہنگی ہو تو پنسیلین کے ساتھ

ملا کر استعمال کی جا سکے۔

٣- ٹیٹراسائیکلین (Tetracycline

کے کیپسول یا ——————— ٤٠ سے ٨٠ عدد

گولیاں ٢٥٠ ملی گرام

امیبا اور جیارڈیا (Giardia) کی عفونتوں کے لیے:

٤- میٹرونی ڈازول ——————— ٤٠ سے ٨٠ عدد

(Metronidazole) ٢٥٠ ملی گرام کی

گولیاں

تشنج کے دورے، کزاز اور شدید کالی کھانسی کے لیے:

٥- فینو باربیٹال ——————— ٤٠ سے ٨٠ عدد

(Phenobarbital) ١٥ ملی گرام کی گولیاں

اور ٢٥٠ ملی گرام کے ٹیکے ——————— ١٥ سے ٣٠ عدد

شدید بیش حساسی رد عمل اور شدید دمہ کے لیے:

٦- ایڈرینالن (Adrenaline

کے ٹیکے ایک ملی گرام ——————— ٥ سے ١٠ عدد

کی شیشیوں (ایمپیول) کے ساتھ

دمہ کے لیے:

٧- ایفی ڈرین (Ephedrine) ١٥ ملی گرام

کی گولیاں	ـــــــــ	ـــــــــ	۲۰ سے ۱۰۰ عدد
زچگی میں شدید جریان خون کے لیے:			
۸۔ ارگونووین (Ergonovine)			
۲ء۰ ملی گرام کے ٹیکے	ـــــــــ	ـــــــــ	۶ سے ۱۲ عدد

دیگر ادویات جن کی کئی جگہوں پر ضرورت پڑتی ہے لیکن ہر جگہ نہیں

استعمال سامان	مقامی برانڈ (تجارتی نام)	قیمت (خود پُر کریں)	مقدار / تعداد
جہاں پر آنکھوں کی بے آبی یعنی خشکی (Xerosis) عام مسئلہ ہو:			
حیاتین اے	ـــــــــ	ـــــــــ	۱۰ سے ۱۰۰ عدد
۲۰۰،۰۰۰ (دو لاکھ) اکائیوں کے کیپسول			
جہاں کزاز (تشنج) عام مسئلہ ہو:			
کزاز کا تریاق (Tetanus Antitoxin)			
۵۰۰۰۰ اکائیاں	ـــــــــ	ـــــــــ	۲ سے ۴ بوتلیں
(اگر ممکن ہو تو لائیوفیلائزڈ (Lyophilized) بھی			
جہاں تپ محرقہ (Typhoid) عام مسئلہ ہو:			
کلورم فینی کول (Chloramphenicol)			
۲۵۰ ملی گرام کے کیپسول	ـــــــــ	ـــــــــ	۵۰ سے ۲۰۰ عدد
جہاں سانپ کا کاٹنا یا بچھو کا ڈسنا عام مسئلہ ہو:			
ہر ایک کا تریاق	ـــــــــ	ـــــــــ	۲ سے ۶ عدد
جہاں ملیریا عام مسئلہ ہو:			
کلوروکوئین (Chloroquine) کی			
گولیاں ۱۵۰ ملی گرام			
(نسخہ کی خاص دوا)	ـــــــــ	ـــــــــ	۵۰ سے ۲۰۰ عدد

جہاں ڈاکٹر نہیں

(یا آپ کے علاقے میں جو دوا بھی اس کے لیے مفید ترین ہو)	______	______	
جہاں پر ہک ورم عام مسئلہ ہو:			
تھایابن ڈازول (Thiabendazole) ۵۰۰ ملی گرام کی گولیاں (یا ہک ورم کی کوئی اور دوا)	______	______	۲۵ سے ۱۰۰ عدد
کم وزن، نومولود بچوں کے جریان خون کو روکنے یا علاج کرنے کے لیے:			
حیاتین کے، ایک ملی گرام کے ٹیکے	______	______	۳ سے ۶ عدد

پرانے امراض کے لیے ادویہ

گاؤں کے طبی ڈبہ میں تپ دق، اور جذام (کوڑھ) وغیرہ جیسے پرانے امراض کی ادویہ رکھنا عقلمندی بھی ہے اور نہیں بھی۔ ان امراض کی مناسب تشخیص اور شناخت کے لیے مرکزِ صحت میں خاص معائنے درکار ہوتے ہیں۔ نیز وہاں سے عموماً ضروری دوا بھی مل جاتی ہے۔ ان ادویات کا گاؤں کے طبی سامان میں موجود ہونا یا نہ ہونا مقامی حالات اور ذمہ دار اشخاص کی اپنی قابلیت پر منحصر ہے۔

حفاظتی ٹیکوں کے لیے دوا (ویکسین Vaccines)

حفاظتی ٹیکوں کی ادویات گاؤں کے طبی ڈبے میں اس لیے شامل نہیں کی گئیں کیونکہ یہ عموماً محکمۂ صحت کے کارکن فراہم کرتے ہیں۔ تاہم جب بچے مختلف حفاظتی ٹیکے لگوانے کی عمر کے ہو جائیں تو انہیں یہ ٹیکے ضرور لگائے جانے چاہئیں۔ لہٰذا اگر انہیں ٹھنڈا رکھنے کا انتظام ہو سکے تو، حفاظتی ٹیکوں کی ویکسینیں (خصوصاً ڈی۔پی۔ٹی؛ پولیو۔ فالج اور خسرہ) بھی گاؤں کے طبی ڈبے میں شامل ہونی چاہئیں) اس کے متعلق مزید ہدایات کے لیے بارہواں باب پڑھیں۔

دیہاتی دکاندار (یا دوا فروش) کے نام ایک خط

عزیزم

اگر آپ اپنی دوکان میں ادویات بیچتے ہیں، تو غالباً لوگ آپ سے پوچھتے ہوں گے کہ کونسی ادویات خریدنی چاہیئں اور انہیں کب اور کیسے استعمال کرنا چاہیئے۔ یوں آپ لوگوں کے علم اور صحت کو کافی حد تک متاثر کر سکتے ہیں۔

اس کتاب کو پڑھ کر آپ اپنے گاہکوں کو درست مشورہ دینے اور انہیں مناسب اور ضروری دوایات فروخت کرنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔

آپ جانتے ہیں کہ اکثر اوقات لوگوں کے پاس جو تھوڑے بہت پیسے ہوتے ہیں وہ ان کو ایسی ادویات خریدنے میں صرف کر دیتے ہیں جن سے انہیں کچھ فائدہ نہیں ہوتا لیکن آپ انہیں ان کی صحت کی ضروریات کو بہتر طریقے سے سمجھانے اور اپنے پیسوں کو زیادہ عقل مندی سے خرچ کرنے میں ان کی مدد کر سکتے ہیں؛ مثال کے طور پر:

- اگر لوگ آپ کے پاس کھانسی کے شربت، اسہال کو گاڑھا بنانے والی ادویات مثلاً کیوپیکٹیٹ (Kaopectate)، سادہ اینیمیا (Anaemia) کے علاج کے لیے حیاتین بی ۱۲ یا جگر کے ست، موچ یا درد کا علاج کرنے کے لیے پنسلین یا زکام کے لیے ٹیٹرا سائیکلین مانگنے آئیں تو انہیں سمجھائیں کہ ان ادویات کی ضرورت نہیں اور یہ فائدہ سے زیادہ نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ اس کی بجائے باہم بات چیت سے انہیں بتائیں کہ کیا کرنا چاہیئے۔
- اگر کوئی حیاتین کی مقوی دوا خریدنا چاہے تو اس کی بجائے اسے انڈے، پھل اور سبزیاں خریدنے کی ہدایت کریں۔ اسے سمجھائیں کہ اتنے ہی پیسوں کے عوض خوراک میں سے زیادہ حیاتین اور غذائیت حاصل کی جا سکتی ہے۔
- اگر لوگ ٹیکے کا تقاضا کریں جب کہ کھانے والی دوا بھی اتنی ہی مفید اور زیادہ محفوظ ہو (جو کہ عموماً درست ہے)، تو انہیں یہ بات وضاحت سے سمجھائیں۔

اگر کوئی شخص "زکام کی گولیاں" یا زکام کی "مہنگی اسپرین" یا کوئی اور قسم خریدنا چاہے تو اسے سادہ اسپرین خریدنے کی ہدایت کریں اور ساتھ ہی یہ مشورہ بھی دیں کہ وہ بہت سی مائعات پیئے یوں اس کے پیسے بھی بچ جائیں گے اور صحت بھی۔ مائعات کا مطلب پتلی یعنی نرم غذا ہے۔ اس کتاب کا مطالعہ کرکے اور لوگوں کے ساتھ پڑھ کر آپ یہ باتیں انہیں بآسانی بتا سکتے ہیں۔

سب سے بڑی بات یہ ہے کہ صرف مفید ادویات ہی فروخت کریں۔ اپنی دوکان میں وہ تمام ادویات اور سامان ضرور رکھیں جن کا ذکر اوپر گھریلو طبی ڈبہ اور گاؤں کے طبی ڈبہ کے لیے کیا گیا ہے۔ علاوہ ازیں وہ تمام ادویات اور سامان بھی رکھیں جو آپ کے علاقے کی بیماریوں کے لیے ضروری ہیں۔ اپنی دوکان میں کم قیمت والی اصلی ناموں کی ادویات یا ارزاں ترین برانڈ رکھنے کی کوشش کریں۔ ایسی ادویات ہرگز نہ بیچیں جو نقصان رسیدہ، خراب، بے فائدہ یا جن کی میعاد ختم ہو چکی ہو۔

آپ کی دوکان ایک ایسی جگہ بن سکتی ہے جہاں لوگ خود اپنی صحت کا خیال رکھنا سیکھتے ہیں۔ اگر آپ لوگوں کو ادویات کا عقلمندانہ استعمال سکھا دیں جس سے یقینی ہو جائے کہ دوا خریدنے والا ہر شخص اس کے درست استعمال، خوراک، مقدار، خطرات اور احتیاط سے بخوبی واقف ہے تو معاشرے میں آپ کی یہ بے لوث خدمات قابل ستائش اور باعث فخر سمجھی جائیں گی۔

اللہ حافظ

مخلص

ڈیوڈ ورنر

David Werner

سبز صفحات

ادویات کے متعلق ضروری معلومات

جراثیم کش ادویات Antibiotics

پنسلین کی تمام اقسام بڑی ضروری جراثیم کش ادویات ہیں

پنسلین اہم ترین اور مفید ترین جراثیم کش ادویہ میں سے ہے۔ یہ مخصوص قسم کی عفونتوں کا مقابلہ کرتی ہے جن میں پیپ دار عفونتیں بھی شامل ہیں۔ اسہال کی بیشتر اقسام پیشابی عفونتوں، کمر کے درد، رگڑوں، نزکام لاکڑا کاکڑا اور دیگر وائرسی عفونتوں کے لیے بے فائدہ ہیں۔

پنسلین کو ملی گراموں (M.) یا اکائیوں (U) میں ناپا جاتا ہے۔ پنسلین جی کے ۲۵۰ ملی گرام = ۴۰۰،۰۰۰ (چار لاکھ) اکائیاں۔ ایک ملی گرام = ۱۶۰۰ اکائیاں

ہر قسم کی پنسلین کے خطرات اور احتیاطیں

بیشتر لوگوں کے لیے پنسلین محفوظ ترین ادویہ میں سے ایک ہے۔ زیادہ پنسلین کھانے سے نقصان نہیں ہوتا تاہم پیسہ ضرور ضائع ہوتا ہے۔ اگر کم کھائی جائے تو پنسلین عفونت کا مکمل تدارک نہیں کرتی۔ لہٰذا اس سے جراثیم مزاحم ہو سکتے ہیں (مزاحم جراثیم کو مارنا زیادہ مشکل ہوتا ہے)۔

بعض لوگوں کو پنسلین کی وجہ سے بیش حساسی (الرجک) ردعمل ہو جاتے ہیں۔ معمولی بیشی حساسی ردعمل میں جسم پر ابھرے ہوئے کھجلی والے دھبے سے پڑ جاتے ہیں۔ عموماً یہ دھبے پنسلین کھانے کے کئی گھنٹوں یا دنوں بعد نمودار ہوتے اور کئی دنوں تک رہ سکتے ہیں۔ اینٹی ہسٹامین Antihistamines ادویہ خارش کو کم کرنے میں باعث مدد ہوتی ہیں۔

شاذونادر پنسلین سے خطرناک ردعمل پیدا ہوتا ہے جسے بیش حساسی صدمہ کہتے ہیں۔ پنسلین کا ٹیکہ لگوانے کے فوراً بعد مریض زرد پڑ جاتا ہے۔ اسے سانس لینے میں دقت ہوتی ہے۔ اور اس پر صدمہ کی حالت طاری ہو جاتی ہے۔ اس صورت میں مریض کو فوراً ایڈرینالن (Adrenalin،

جہاں ڈاکٹر نہیں

کا ٹیکہ لگایا جانا چاہیئے۔

پنسلین کا ٹیکہ لگاتے وقت ہمیشہ ایڈرینالن تیار رکھیں۔

جس شخص کو پنسلین سے کبھی بھی کوئی بیش حساسی (الرجک) ردعمل ہوا ہو اسے اپنی باقی زندگی میں کوئی پنسلین یا ایمپی سیلین ہرگز استعمال نہیں کرنی چاہیئے کیونکہ دوسری بار ردعمل کے زیادہ برے اثرات ہونے کے امکانات ہیں جس سے مریض کی موت واقع ہو سکتی ہے۔

زیادہ تر پنسلین طلب عفونتوں کا علاج پنسلین کھانے سے کیا جا سکتا ہے۔ پنسلین کے ٹیکے لگوانا پنسلین کھانے کی نسبت زیادہ خطرناک ہوتا ہے۔

پنسلین کے ٹیکے صرف شدید یا خطرناک عفونتوں کے لیے ہی استعمال کریں۔

پنسلین یا پنسلین ملی کسی اور دوا کا ٹیکہ لگانے سے پہلے نویں باب میں مذکور تمام احتیاطوں پر عمل کریں۔

پنسلین کی مزاحمت

بعض اوقات پنسلین کسی ایسی بیماری کے خلاف عمل نہیں کرتی جو عام حالات میں پنسلین سے ٹھیک ہو جاتی ہے۔ شاید اس کی وجہ یہ ہو کہ جراثیم مزاحم ہو گئے ہیں اور پنسلین اب ان پر اثر نہیں کرتی۔ بعض اوقات پنسلین کی مزاحم عفونتوں میں ایمپی ٹائیگو، جلد پر پیپ دار پھوڑے اور ہڈیوں کی عفونتیں شامل ہیں۔

اگر ان عفونتوں میں سے کوئی پنسلین سے ٹھیک نہ ہو تو کوئی اور جراثیم کش دوا استعمال کی جا سکتی ہے یا پنسلین کی خاص اقسام یعنی میتھاسیلین (Methacillin)، نافسیلین (Nafcillin)، آکساسیلین (Oxacillin)، کلوآکساسیلین (Cloxacillin) اور ڈائی کلوآکساسیلین (Diclo-xacillin) کارآمد ثابت ہو سکتی ہیں۔

اگر سوزاک کا مرض پنسلین کا مزاحم ہو جائے تو اٹھارہویں باب میں درج ہدایات کے مطابق سٹریپٹومائیسین یا ٹیٹراسائیکلین استعمال کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

کھائی جانے والے پنسلین

پنسلین جی یا وی Penicillin G or V

نام ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

اکثر ۲۵۰ ملی گرام (۴۰۰۰۰۰ اکائیوں) کی گولیوں کی صورت میں آتی ہے۔

نیز: شربت یا شربتوں کے لیے پاؤڈر (سفوف)

۱۲۵ یا ۲۵۰ ملی گرام فی چھوٹا چمچ۔

(جسم پنسلین جی، کی نسبت پنسلین وی کو زیادہ آسانی سے استعمال کر سکتا ہے۔ مگر یہ قیمت کے لحاظ سے مہنگی ہے)

معمولی اور قدرے شدید عفونتوں کے لیے بھی (پنسلین کے ٹیکے کی بجائے) کھانے والی پنسلین استعمال کریں۔ ایسی عفونتوں میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- پیپ دار یا عفونت زدہ دانت
- عفونت زدہ زخم یا کئی عفونت زدہ پھوڑے اور ناسور
- بہت زیادہ پھیلی ہوئی امپی ٹائیگو (جلدی بیماری)
- سرخ باد (Erysipelas)
- کان کی عفونت
- سائنس سائٹس (Sinusitis)
- تیز بخار کے ساتھ گلے کی خرابی (سٹرپ تھروٹ)
- ہوائی نالیوں کی عفونت (برانکائی ٹس) کی بعض حالتیں۔
- جن لوگوں کو کزاز کے حفاظتی ٹیکے نہ لگائے گئے ہوں اور جن کے زخم گندے اور گہرے ہوں، ان میں کزاز کی روک تھام کے لیے۔

اگر عفونت شدید ہو تو علاج پنسلین کے ٹیکے لگانے سے شروع کیا جا سکتا ہے لیکن جب عفونت بہتر ہونا شروع ہو جائے تو کھانے والی پنسلین استعمال کی جا سکتی ہے۔

اگر دو تین دن تک کوئی فرق نہ پڑے تو کوئی اور جراثیم کش دوا استعمال کریں اور طبی مشورہ حاصل کریں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

کھانے والی پنسلین کی خوراک (مقدار) ـــــ ۲۵۰ ملی گرام کی گولیاں کا استعمال (۲۰ ملی گرام فی کلوگرام روزانہ)

معمولی عفونتوں کے لیے:

بالغ: ۲۵۰ ملی گرام (۱ گولی) دن میں چار بار

چھ سال سے بارہ سال کی عمر کے بچے: ۱۲۵ ملی گرام (½ گولی) دن میں تین یا چار بار

چھ سال سے کم عمر کے بچے: ۵۰ تا ۷۵ ملی گرام پوری گولی کا چوتھا حصہ (¼) دن میں چار بار

زیادہ تشویشناک عفونتوں کے لیے: مندرجہ بالا مقدار کو دگنا کر دیں۔

ضروری تاکید:

بخار یا عفونت کی دیگر نشانیاں ختم ہو جانے کے بعد تین دن تک پنسلین کھاتے رہیں۔

بہتر نتائج اخذ کرنے کے لیے پنسلین ہمیشہ کھانا کھانے سے ایک گھنٹہ پہلے خالی پیٹ کھائیں، (یہ بات پنسلین وی کی نسبت پنسلین جی کے لیے زیادہ ضروری ہے)۔

پنسلین کے ٹیکے

پنسلین کے ٹیکے بعض شدید عفونتوں کے لیے استعمال کیے جانے چاہئیں جن میں مندرجہ ذیل شامل ہیں:

- دماغ کی جھلیوں کا ورم (Meningitis)
- خون کی زہر آلودگی (septisimia) یعنی فاسد خون
- کزاز
- شدید نمونیا
- بہت بری طرح سے عفونت زدہ زخم
- نسیج (Gangrene)
- عفونت زدہ ہڈیاں، اور جب ہڈیاں ٹوٹ کر جلد سے باہر نکل آئیں تو عفونت کی روک تھام کے لیے
- سوزاک

○ آتشک

پنسلین کے ٹیکے مختلف شکلوں میں آتے ہیں ۔ ہر قسم کی پنسلین کا ٹیکہ لگانے سے پہلے مقدار اور قسم کا پتہ ضرور لگا لیں ۔

پنسلین کے صحیح ٹیکہ کا انتخاب کرنا

بعض قسم کی پنسلینیں بہت جلد اثر کرتی ہیں مگر ان کا اثر دیر پا نہیں ہوتا ۔ کچھ بہت آہستہ عمل کرتی ہیں مگر ان کا اثر دیر پا ہوتا ہے ۔ حالات کے مطابق پنسلین کی ایک قسم کو دوسری پر ترجیح دی جا سکتی ہے ۔

تھوڑے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین

یہ کئی ناموں سے مشہور ہیں جن میں قلمی پنسلین (کرسٹلین پنسلین (Crystaline penicillin) بینزل پنسلین (Benzylpanicillin) ایکوئس پنسلین (Aqueous Penicillin) حل پذیر پنسلین (Soluble Penicillin) سوڈیم پنسلین (Sodium Penicillin) پوٹاشیم پنسلین (Potassium Penicillin) اور پنسلین جی (Penicillin G) کے ٹیکے شامل ہیں ۔ یہ پنسلینیں بہت جلد عمل کرتی ہیں ۔ لیکن ان کا اثر جسم میں تھوڑی دیر کے لیے رہتا ہے ۔ لہٰذا ان کے ٹیکے ہر چھ گھنٹے کے بعد لگائے جانے چاہئیں (یعنی دن میں چار بار) ۔ جب شدید عفونتوں کے لیے پنسلین کی بہت زیادہ مقدار مطلوب ہو تو تھوڑے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین بہترین انتخاب ہوتا ہے ۔ مثلاً تشنج (Gas Gangrene) یا ہڈی ٹوٹ کر جلد سے باہر نکل آنے کی صورت میں ۔

متوسط عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین

پروکین پنسلین (Procaine Penicillin) یا پروکین پنسلین ایلومینیم مانوسٹریٹ (Procaine Penicillin Aluminum Monostearate) (PAM) ۔ یہ قدرے آہستہ عمل کرتی ہیں اور ان کا اثر جسم میں تقریباً ایک دن تک رہتا ہے ۔ لہٰذا ان کے ٹیکے ہر روز لگائے جانے چاہئیں ۔ پنسلین کے ٹیکوں کی ضرورت میں پروکین پنسلین یا اس کے ساتھ کسی اور تھوڑے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین کی ملاوٹ بہترین انتخاب ہے ۔

لمبے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین

بینزاتھین یا بینتھاین پنسلین ۔ یہ پنسلین خون میں آہستہ آہستہ جاتی ہے اور اس کا اثر ایک مہینے تک رہتا ہے ۔ اس کا خاص استعمال گلے کی خرابی (Strep Throat) کا علاج اور گٹھیا دی بخار (Rheumatic Fever) کی روک تھام کے لیے ہے ۔ یہ ٹیکہ اس وقت کارآمد ہوتا ہے جب ٹیکہ لگانے والا دور رہتا ہو یا مریض پر دوا کھانے کے متعلق اعتبار نہ کیا جا سکتا ہو ۔ معمولی عفونتوں کے لیے ایک ٹیکہ ہی کافی ہے ۔ بینزاتھین پنسلین عموماً زیادہ تیز عمل کرنے والی پنسلینوں کے ساتھ آتی ہے ۔

قلمی پنسلین / کرسٹلین پنسلین (Crystaline penicillin)

(تھوڑے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین)

نام ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

اکثر دس لاکھ اکائیوں کی (Vials) شیشیوں میں آتی ہے (یعنی ۶۲۵ ملی گرام)

کرسٹلین پنسلین یا تھوڑے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین مقداریں —— یہ سب ٹیکے شدید عفونتوں کے لیے ہیں۔

ہر چار سے ۶ گھنٹے کے بعد ٹیکہ لگائیے !

ہر ٹیکے کی مقدار

بالغوں کے لیے	۱۰۰۰،۰۰۰ یعنی ایک ملین (دس لاکھ) اکائیاں
آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے	۵۰۰،۰۰۰ یعنی پانچ لاکھ اکائیاں
تین سے سات سال کے بچوں کے لیے	۲۵۰،۰۰۰ یعنی اڑھائی لاکھ اکائیاں
تین سال سے کم عمر بچوں کے لیے	۱۲۵،۰۰۰ یعنی سوا لاکھ اکائیاں
نومولود بچوں کے لیے	۱۵۰،۰۰۰ یعنی ڈیڑھ لاکھ اکائیاں دن میں صرف دو مرتبہ

پروکین پنسلین (Procaine Penicillin)

(متوسط عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین)

نام ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

یہ ٹیکے اکثر ۳۰۰،۰۰۰ (تین لاکھ) ۴۰۰،۰۰۰ (چار لاکھ) یا زیادہ اکائیوں کی شیشیوں میں آتے ہیں۔

پروکین پنسلین کے ٹیکے میں دوا کی مقدار۔ یہ ٹیکے متوسط شدت کی عفونتوں کے لیے ہیں۔
دن میں ایک ٹیکہ لگائیں۔ ہر ٹیکہ میں دوا کی مقدار:

بالغوں کے لیے	۶۰۰،۰۰۰ (چھ لاکھ) سے ۱۲۰۰،۰۰۰ (بارہ لاکھ) اکائیوں تک
آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے	۶۰۰،۰۰۰ (چھ لاکھ) اکائیاں
تین سے ۷ سال کے بچوں کے لیے	۳۰۰،۰۰۰ (تین لاکھ) اکائیاں
تین سال سے کم عمر بچوں کے لیے	۱۵۰،۰۰۰ (ڈیڑھ لاکھ) اکائیاں
نومولود بچوں کے لیے	یہ ٹیکہ استعمال نہ کریں تاوقتیکہ کوئی اور پنسلین یا ایمپی سیلین دستیاب نہ ہو۔ فوری توجہ طلب حالات میں ۷۵،۰۰۰ اکائیاں

بہت شدید عفونتوں کے لیے مندرجہ بالا مقداروں کو دوگنا کرلیں۔ تاہم تھوڑے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین استعمال کرنا ہی بہتر ہے۔

پروکین پنسلین اور کسی تھوڑے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین کو ملاکر استعمال کرنے کے لیے بھی مقدار وہی ہے جو پروکین پنسلین کو اکیلا استعمال کرنے کے لیے ہے۔

سوزاک اور آتشک کے علاج کے لیے پروکین پنسلین بہترین دوا ہے۔ ان کے لیے بہت زیادہ مقداریں چاہئیں۔ مقداروں کے لیے اٹھارہواں باب دیکھیں۔

بینزاتھین پنسلین (Benethamine Penicillin) (لمبے عرصے تک اثر کرنے والی)

نام ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

یہ ٹیکے اکثر ۱۲۰۰،۰۰۰ (بارہ لاکھ) یا ۲۴۰۰،۰۰۰ (چوبیس لاکھ) کی اکائیوں کی شیشیوں میں آتے ہیں۔

بینزاتھین پنسلین کے ٹیکے کے لیے دوا کی مقدار: — یہ ٹیکے معمولی سے قدرے شدید عفونتوں کے لیے ہیں۔

ہر چار روز کے بعد ایک ٹیکہ لگائیں۔ معمولی عفونتوں کے لیے ایک ٹیکہ ہی کافی ہے۔

بالغوں کے لیے: ۱۲۰۰،۰۰۰ (بارہ لاکھ) اکائیاں

آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۶۰۰،۰۰۰ (چھ لاکھ) اکائیاں

تین سے آٹھ سال کے بچوں کے لیے: ۳۰۰،۰۰۰ (تین لاکھ) اکائیاں

تین سال سے کم عمر بچوں کے لیے: ۱۵۰،۰۰۰ (ڈیڑھ لاکھ) اکائیاں

گٹھیا دی بخار میں مبتلا رہے ہوئے لوگوں میں عفونت کو دوبارہ لگنے سے روکنے کی غرض سے ہر تین یا چار ہفتوں کے بعد مندرجہ بالا مقدار کا دوگنا حصہ استعمال کریں۔ (دیکھیں اکیسواں باب)

ایمپی سیلین (Ampicillin) وسیع العمل دوا

(وسیع طیف پنسلین)

ایمپی سیلین
نام

دستیاب ہونے کی شکلیں

محلولات:

۱۲۵ سے ۲۵۰ ملی گرام فی چھوٹا چمچ قیمت ______ تعداد/مقدار/گرام ______

کیپسول: ۲۵۰ ملی گرام قیمت ______ تعداد/مقدار/گرام ______

ٹیکے: ۲۵۰ ملی گرام (وسیع العمل) قیمت ______ تعداد/مقدار/گرام ______

ایمپی سیلین ایک وسیع طیف (وسیع العمل) پنسلین ہے جو دوسری پنسلینوں کی نسبت بہت زیادہ جراثیم مارتی ہے۔ یہ دیگر وسیع طیف جراثیم کش ادویہ کی نسبت زیادہ محفوظ ہے اور شیرخوار اور چھوٹے بچوں کے لیے تو خصوصاً کار آمد ہے۔

چونکہ ایمپی سیلین مہنگی ہے اور بعض اوقات اسہال اور منہ کے چھالوں کی موجب بھی بنتی ہے اس لیے اگر عام پنسلین کے کار آمد ہونے کے امکانات بھی اتنے ہی ہوں جتنے کہ ایمپی سیلین کے، تو ایمپی سیلین کی بجائے عام پنسلین استعمال کریں۔

اگر ایمپی سیلین کھائی جائے تو یہ بہتر طور پر عمل کرتی ہے۔

اس دوا کے ٹیکے صرف دماغ کی جھلیوں کے ورم، معدے کے غلاف کی سوزش، اور اپنڈکس کی سوجن جیسی خطرناک عفونتوں کے لیے ہی لگائے جانے چاہئیں یا اس صورت میں جب مریض دوا نگل نہ سکتا ہو اور قے کر رہا ہو۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

مندرجہ ذیل امراض کے لیے ایمپی سیلین خصوصاً کارآمد ہے:

- خون کی زہرآلودگی (فاسد خون) اور نومولود بچہ کی ایسی بیماری جس کی کوئی وجہ بیان نہ کی جاسکے۔
- چھ سال سے کم عمر بچوں کا نمونیا اور کان کی عفونتیں۔
- بخار کے ساتھ شدید اسہال یا پیچش
- دماغ کی جھلیوں کا ورم
- معدے کے غلاف کی سوزش اور اپنڈکس کی سوجن
- پیشاب کی راستے کی شدید عفونت
- تپ محرقہ (اس مرض پر کلورم فینی کول سے قابو پانے کے بعد یا اگر یہ کلورم فینی کول کا مزاحم ہوچکا ہوتو)

پنسلین سے بیش حساس لوگوں کو ایمپی سیلین استعمال نہیں کرنی چاہیئے۔ اس حصہ کے شروع میں پنسلین کے خطرات اور احتیاطیں دیکھیں۔

ایمپی سیلین کی خوراک یا مقدار

بذریعہ منہ (پچیس سے پچاس ملی گرام فی کلوگرام یومیہ)

۲۵۰ ملی گرام کے کیپسول۔ شربت جس کے ہر چھوٹے چمچ (۵ ملی لیٹر) میں ۱۲۵ ملی گرام دوا ہوتی ہے۔

دن میں چار خوراکیں دیں۔

ہر خوراک میں دوا کا حساب

بالغوں کے لیے: ۲ کیپسول یا ۴ چھوٹے چمچ (۵۰۰ ملی گرام)

آٹھ سے بارہ سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ا کیپسول یا ۲ چھوٹے چمچ (۲۵۰ ملی گرام)

تین سے سات سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ½ کیپسول یا ۱ چھوٹا چمچ (۱۲۵ ملی گرام)

تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ¼ کیپسول یا ½ چھوٹا چمچ (۶۲ ملی گرام)

نومولود بچوں کے لیے: وہی خوراک جو تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے ہے۔

بذریعہ ٹیکہ: شدید عفونتوں کے لیے (پچاس سے سو ملی گرام فی کلوگرام یومیہ تا تین سو ملی گرام فی کلوگرام یومیہ) دماغ کی جھلیوں کے ورم کے لیے

۲۵۰ ملی گرام کی شیشیاں یومیہ چار ٹیکے لگائیں (یعنی ہر چھ گھنٹے بعد ایک ٹیکہ)

جہاں ڈاکٹر نہیں

ہر ٹیکے میں دوا کی مقدار:

بالغوں کے لیے	۵۰۰ ملی گرام (۲۵۰ ملی گرام کی دو شیشیاں)
آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے	۲۵۰ ملی گرام (۲۵۰ ملی گرام کی ایک شیشی)
تین سے سات سال کے بچوں کے لیے	۱۲۵ ملی گرام (۲۵۰ ملی گرام کی آدھی شیشی)
تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے	۶۲ ملی گرام (۲۵۰ ملی گرام کی شیشی کا چوتھائی حصہ)
نومولود بچوں کے لیے	۱۲۵ ملی گرام (۲۵۰ ملی گرام کی آدھی شیشی) دن میں صرف دو بار

عفونت کی نشانیاں ختم ہو جانے کے بعد بھی کم از کم دو دن تک ایمپی سیلین کے ٹیکے لگاتے رہیں۔

سٹرپٹومائی سین (Streptomycin) کے ساتھ پنسلین (Penicillin)

ایسی ادویات جن میں سٹرپٹومائی سین اور پنسلین دونوں ملی ہوتی ہیں اکثر ممالک میں دستیاب ہیں اور اکثر انہیں ضرورت سے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر آپ کے علاقے میں ان ادویات میں سے کوئی دوا عام استعمال ہوتی ہو تو اس کا نام، ترکیب اور قیمت لکھیں۔

نام ________ پنسلین کے ملی گرام ________

سٹرپٹومائی سین کے ملی گرام ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

پنسلین اور سٹرپٹومائی سین کو صرف خاص حالات کے تحت اکٹھا استعمال کیا جانا چاہیے۔ اگر ایمپی سیلین دستیاب نہ ہو یا بہت مہنگی ہو تو اس کی جگہ ان دونوں کو اکٹھا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ انہیں معمولی عفونتوں یا نزلہ اور زکام کے لیے ہرگز استعمال نہ کریں۔

تپ دق کے علاوہ دیگر امراض کے لیے سٹرپٹومائی سین کا اکثر استعمال کسی علاقے میں موجود تپ دق کے جراثیم کو اس دوا کا مزاحم بنا دیتا ہے۔ لہٰذا تپ دق کا علاج کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ سٹرپٹومائی سین بہرہ پن بھی پیدا کر سکتی ہے۔

تقریباً ان تمام امراض کے لیے سٹرپٹومائی سین کو پنسلین کے ساتھ استعمال کیا جا سکتا ہے جن کے لیے ایمپی سیلین تجویز کی گئی ہو۔ مگر ایمپی سیلین خصوصاً ننھے بچوں کے لیے محفوظ تر ہے۔

اگر سٹرپٹومائی سین اور پنسلین کے ٹیکے الگ الگ لگائے جائیں، تو یہ ان ادویات کی آمیزش سے بنے ہوئے ٹیکوں کی نسبت سستے ہوتے ہیں۔ نیز ان کی مقداروں کا تعین کرنا بھی آسان ہوتا ہے۔

سٹرپٹومائی سین کے ساتھ پنسلین کی مقدار۔ شدید عفونتوں کے لیے،

جہاں ڈاکٹر نہیں

تھوڑے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین دیں، کم از کم ۲۵۰۰۰ اکائیاں فی کلوگرام دن میں چار بار۔
اور سٹریپٹومائی سین ۳۰ سے ۵۰ ملی گرام فی کلوگرام یومیہ سے زیادہ نہ دیں۔
نومولود بچوں کے لیے تھوڑے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین کے ۵۰۰۰۰ اکائیاں فی کلوگرام دن میں دو بار اور ۲۰ ملی گرام فی کلوگرام سٹریپٹومائی سین دن میں ایک بار دیں۔

تھوڑے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین کی مقدار کے ساتھ	سٹریپٹومائی سین کی مقدار
بالغوں کے لیے: دن میں ۴ سے ۶ بار ۱۰۰۰۰۰۰ (دس لاکھ) اکائیاں	۱ گرام (عموماً دو ملی لیٹر) دن میں ایک بار
آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۵۰۰۰۰۰ (پانچ لاکھ) اکائیاں دن میں ۴ سے ۶ بار	۷۵۰ ملی گرام (ڈیڑھ ملی لیٹر) دن میں ایک بار
تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۲۵۰۰۰۰ (اڑھائی لاکھ) اکائیاں دن میں ۴ سے ۶ بار	۵۰۰ ملی گرام (ایک ملی لیٹر) دن میں ایک بار
تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱۲۵۰۰۰ (سوا لاکھ) اکائیاں دن میں ۴ سے ۶ بار	۲۵۰ ملی گرام (آدھ ملی لیٹر) دن میں ایک بار
نومولود بچوں کے لیے: ۱۵۰۰۰۰ (ڈیڑھ لاکھ) اکائیاں	۶۰ ملی گرام (۰.۱۲ ملی لیٹر) دن میں ایک بار

معدے کے غلاف کی سوزش (Peritonitis)، اپنڈکس کی سوجن، دماغ کی جھلیوں کے ورم (meningitis) یا ہڈی کے مغز کی شدید عفونت (Osteomyelitis) کے لیے پنسلین کی زیادہ مقداریں بھی دی جا سکتی ہیں۔ مگر سٹریپٹومائی سین کی مقداریں مندرجہ بالا تجویز کردہ مقداروں سے کبھی زیادہ نہیں ہونی چاہئیں۔

قدرے کم شدید عفونتوں کے لیے، جو پنسلین کے ساتھ سٹریپٹومائی سین کی متقاضی ہوں، سٹریپٹومائی سین کے ساتھ پروکین پنسلین (Procaine Penicillin) استعمال کی جا سکتی ہے۔ پروکین پنسلین کی خوراک (مقدار) کے لیے پچھلے صفحات دیکھیں۔ سٹریپٹومائی سین کی مقدار (خوراک) وہی ہے جو مندرجہ بالا ہے۔

پنسلین اور سٹریپٹومائی سین دونوں کے استعمال سے متعلق خطرات اور احتیاطیں ضرور پڑھیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

اریتھرومائی سین (Erythromycin) پنسیلین کی متبادل دوا

اریتھرومائی سین

نام ________

یہ عموماً گولیوں اور شربت کی صورت میں آتی ہے۔

- گولیاں یا کیپسول ۲۵۰ ملی گرام — قیمت ______ تعداد/مقدار/گرام ______
- شربت، جن کے ہر ۵ ملی لیٹر میں ۱۲۵سے ۲۰۰ ملی گرام ہوتے ہیں۔ — قیمت ______ تعداد/مقدار/گرام ______

اریتھرومائی سین پنسیلین سی طاقتور نہیں ہے۔ یہ زیادہ قیمتی بھی ہے۔ پنسیلین سے بیش حساس (الرجک) لوگ اریتھرومائی سین استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر معلوم ہو کہ کوئی شخص پنسیلین سے بیش حساس (الرجک) ہے تو اریتھرومائی سین کو گھر یا گاؤں کے ادویات کے ڈبہ میں شامل کر لیا جانا چاہیئے۔

اریتھرومائی سین کافی حد تک محفوظ ہے۔ مگر صرف مناسب خوراک دینے کے متعلق احتیاط برتی جانی چاہیئے۔ تجویز کردہ خوراک سے زیادہ دوا نہ دیں۔ نیز یہ دوا دو ہفتے سے زیادہ عرصے کے لیے استعمال نہ کریں کیونکہ اس سے یرقان ہو سکتا ہے۔

پنسیلین سے بیش حساس (الرجک) لوگوں کے لیے اریتھرومائی سین کی خوراک:

پیٹ کی خرابی سے بچنے کے لیے اریتھرومائی سین خالی پیٹ نہ کھائیں بلکہ کھانے کے ساتھ استعمال کریں۔

ایک خوراک دن میں چار بار دیں۔ **ہر خوراک میں دوا کی مقدار:**

- بالغوں کے لیے: ۵۰۰ ملی گرام (۲ گولیاں یا ۴ چھوٹے چمچ)
- آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۲۵۰ ملی گرام (۱ گولی یا ۲ چھوٹے چمچ)
- تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۱۵۰ ملی گرام (آدھی گولی یا ۱ چھوٹا چمچ)
- تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۷۵ سے ۱۵۰ ملی گرام (¼ سے ½ گولی یا ½ سے ۱ چھوٹا چمچ)

ٹیٹراسائیکلین

وسیع العمل جراثیم کش ادویات

ٹیٹراسائیکلین (ٹیٹراسائیکلین (Tetracyclines) (نمک کا تیزاب HCl،
آکسی ٹیٹراسائیکلین (Oxytetracycline) وغیرہ
(مشہور مگر مہنگے برانڈ کا نام: ٹیرامائی سین (Terramycin)

نام: ____________

یہ دوا عموماً ان شکلوں میں دستیاب ہے:

- کیپسول ۲۵۰ ملی گرام قیمت ______ تعداد/مقدار/گرام ______
- محلول ۱۲۵ ملی گرام فی ۵ ملی لیٹر قیمت ______ تعداد/مقدار/گرام ______

ٹیٹراسائیکلین وسیع طیف (وسیع العمل) جراثیم کش ادویات ہیں۔ یعنی یہ بیکٹیریا کی بہت سی اقسام کا مقابلہ کرتی ہیں۔

ٹیٹراسائیکلین کھائی جانی چاہیئے کیونکہ یوں یہ اتنا ہی اثر کرتی ہے جتنا ٹیکے کی صورت میں استعمال کرنے سے۔ علاوہ ازیں دوا کھانا ٹیکہ کی نسبت زیادہ محفوظ ہے۔ دوا کھانے سے مسائل کم پیدا ہوتے ہیں اور ٹیکہ لگوانے سے زیادہ۔

ٹیٹراسائیکلین کو مندرجہ ذیل امراض کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے:

- بیکٹیریا یا ایمیبا کے سبب لگنے والے اسہال اور پیچش۔
- ناک کی کھلائی نالیوں کا ورم ــــ سائنس سائی ٹس (Sinusitis)
- تنفسی عفونتیں (ہوا کی تھیلی کا ورم ــــ برانکائی ٹس وغیرہ)
- پیشابی راستے کی عفونتیں
- ٹائیفس (Typhus)
- بروسی لوسس Brucellosis (اسٹریپٹومائی سین کے ساتھ ٹیٹراسائیکلین)
- ہیضہ
- کُکرے

○ پت کی تھیلی کی عفونتیں۔

نزلے اور زکام کے لیے ٹیٹرا سائیکلین بالکل کار آمد نہیں۔ کئی عام عفونتوں کے لیے یہ سلفا ادویات اور پنسلین کا سا فائدہ نہیں پہنچا سکتی ہیں نیز ٹیٹرا سائیکلین مہنگی ہے۔ لہٰذا اس کا استعمال محدود پیمانے پر ہونا چاہیئے۔

خطرات اور احتیاطیں

۱۔ حمل کے چوتھے مہینے کے بعد خواتین کو ٹیٹرا سائیکلین استعمال نہیں کرنی چاہیئے۔ کیونکہ یہ بچے کے دانتوں کو داغ دار بنا سکتی ہے یا انہیں کوئی اور نقصان پہنچا سکتی ہے۔ انہی وجوہات کی بنا پر چھ سال سے چھوٹے بچوں کو ٹیٹرا سائیکلین صرف حتمی ضرورت کے تحت استعمال کرنی چاہیئے اور وہ بھی صرف تھوڑے عرصے کے لیے۔

۲۔ ٹیٹرا سائیکلین اسہال یا پیٹ کی خرابی کا سبب بن سکتی ہے۔ خصوصاً جب اسے عرصۂ دراز تک استعمال کیا جائے۔

۳۔ پرانی یا میعاد ختم شدہ ٹیٹرا سائیکلین کو استعمال کرنا خطرناک ہے۔

ٹیٹرا سائیکلین کی خوراک ——— (۲۰ سے ۴۰ ملی گرام فی کلوگرام یومیہ)

——— ۲۵۰ ملی گرام کے کیپسول اور ۱۲۵ ملی گرام فی ۵ ملی لیٹر کا محلول

دن میں چار بار ٹیٹرا سائیکلین کھلائیں۔

<u>ہر خوراک میں دوا کی مقدار:</u>

بالغوں کے لیے:	۲۵۰ ملی گرام (ایک کیپسول)
آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے:	۱۲۵ ملی گرام (½ کیپسول یا ایک چھوٹا چمچ)
چار سے سات سال کے بچوں کے لیے	۸۰ ملی گرام (⅓ کیپسول یا ⅔ چھوٹا چمچ)
ایک سے تین سال کے بچوں کے لیے	۶۰ ملی گرام (¼ کیپسول یا ½ چھوٹا چمچ)
ایک سال سے چھوٹے بچوں کے لیے	۲۵ ملی گرام (⅒ کیپسول یا ⅕ چھوٹا چمچ)
نومولود بچوں کے لیے	(جب دیگر جراثیم کش ادویہ دستیاب نہ ہوں): ۸ ملی گرام (⅓۰ کیپسول یا محلول کے چھ قطرے)

شدید حالتوں، ٹائیفس اور بروسی لوسس جیسی عفونتوں کے لیے مندرجہ بالا خوراک کا دوگنا حصہ دیا جانا چاہیئے (چھوٹے بچوں کے علاوہ)۔

اگر ٹیٹرا سائیکلین استعمال کرنے سے ایک گھنٹہ پہلے یا ایک گھنٹہ بعد تک دودھ نہ پیا جائے تو جسم کو دوا کا زیادہ فائدہ پہنچے گا۔

اکثر عفونتوں کے لیے، عفونت کی نشانیاں ختم ہو جانے کے بعد بھی ایک دو دن تک دوا جاری رکھی جانی چاہیے۔ اسہال کی کچھ اقسام اس دوا کی چند خوراکوں کے بعد ہی ختم ہو جاتی ہیں۔ (اسہال کی دوا کے انتخاب کے لیے تیراھواں باب دیکھیں) بعض امراض کے لیے لمبا علاج ضروری ہوتا ہے، ٹائیفس کے لیے ۶ سے ۱۰ دن تک، بروسی لوسس کے لیے ۲ سے ۳ ہفتوں تک۔

کلورم فینی کول Chloramphenicol

تپ محرقہ کے لیے ایک جراثیم کش دوا

کلورم فینی کول (کلورومائی سیٹن)

نام: ________

یہ دوا عموماً مندرجہ ذیل شکلوں میں آتی ہے:

- ۲۵۰ ملی گرام کے کیپسول — قیمت ______ تعداد/مقدار/گرام ______
- محلول ۱۲۵ ملی گرام فی ۵ ملی لیٹر — قیمت ______ تعداد/مقدار/گرام ______
- ٹیکے، ہر شیشی میں: ۲۵۰ ملی گرام) — قیمت ______ تعداد/مقدار/گرام ______

یہ وسیع طیف (وسیع العمل) جراثیم کش دوا بہت سی مختلف اقسام کے بیکٹیریا کا مقابلہ کرتی ہے۔ یہ سستی تو ہے مگر اس کے استعمال میں کچھ خطرہ ہے۔ اسی لیے اس کا استعمال بہت محدود پیمانے پر ہونا چاہیئے۔

کلورم فینی کول کو صرف تپ محرقہ (ٹائیفائڈ) اور شدید اسہال جیسی عفونتوں کے لیے استعمال کیا جانا چاہیئے جن کا علاج سلفا اور دیگر پنسلین، ٹیٹرا سائیکلین یا ایمپی سیلین سے نہ کیا جا سکے۔

تپ محرقہ یعنی میعادی بخار کے علاوہ ایمپی سیلین کلورم فینی کول کی طرح بااثر سے زیادہ مفید اور محفوظ تر ہوتی ہے۔ بدقسمتی سے ایمپی سیلین بہت مہنگی ہے۔ لہٰذا بعض اوقات اس کی بجائے کلورم فینی کول استعمال کرنی پڑتی ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

انتباہ:

کلورم فینی کول بعض لوگوں کے خون کو نقصان پہنچاتی ہے۔ نومولود بچوں کے لیے یہ اور بھی خطرناک ہے اور خصوصاً جن کا وزن پیدائش کے وقت معمول سے کم رہا ہو۔ اگر ممکن ہو تو شدید عفونت میں مبتلا ننھے بچہ کو کلورم فینی کول کی بجائے ایمپی سیلین دیں۔ اصولاً ایک ماہ سے چھوٹے بچوں کو کلورم فینی ہرگز نہ دیں۔

کلورم فینی کول تجویز کردہ خوراک سے زیادہ نہ دیں۔ شیر خوار بچوں کے لیے یہ خوراک بہت کم ہے۔ (نیچے ملاحظہ فرمائیں۔)

طویل اور بار ہا استعمال سے گریز کریں۔

تپ محرقہ کا علاج کرتے وقت، جتنی جلدی بھی مرض قابو میں آجائے کلورم فینی کول کو چھوڑ کر ایمپی سیلین کا استعمال شروع کر دیں۔ (جن مقامات پر معلوم ہو کہ تپ محرقہ کلورم فینی کول سے مزاحم ہے وہاں پورا علاج ایمپی سیلین سے ہی کیا جانا چاہیئے)

ٹیکہ لگوانے کی نسبت اگر کلورم فینی کول کھائی جائے تو زیادہ مفید اور کم خطرناک ہوتی ہے۔ کبھی کبھی یعنی جب مریض دوا نگل نہ سکے صرف اس وقت کلورم فینی کول کا ٹیکہ لگایا جا سکتا ہے۔

کلورم فینی کول کی خوراک (مقدار) — (۵۰ سے ۱۰۰ ملی گرام فی کلوگرام یومیہ): — ۲۵۰ ملی گرام کے کیپسول یا ۱۲۵ ملی گرام فی ۵ ملی لیٹر کا محلول۔

دن میں چار بار کھلائیں۔

<u>ہر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:</u>

بالغوں کے لیے: ۵۰۰ سے ۱۰۰۰ ملی گرام (دو سے چار کیپسول) تپ محرقہ، معدے کے غلاف کی سوزش اور دیگر خطرناک عفونتوں کے لیے زیادہ خوراک دی جانی چاہیئے (دن میں چار بار تین کیپسول، یعنی دن میں کل بارہ کیپسول)

آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۲۵۰ ملی گرام (ایک کیپسول یا محلول کے دو چھوٹے چمچ)

تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۱۲۵ ملی گرام (½ کیپسول یا ایک چھوٹا چمچ)

ایک مہینے سے دو سال کے بچوں کے لیے: ہر کلوگرام وزن کے لیے ۱۲ ملی گرام دوا دیں۔ یا اس کی بجائے ہر کلوگرام وزن کے لیے ½ ملی لیٹر محلول یا کیپسول کا

جہاں ڈاکٹر نہ ہو،

دیں۔ (اس طرح ۵ کلوگرام وزن والے بچے کو ۶۰ ملی گرام دوا یا محلول کا چھوٹا آدھا چمچ یا ¼ کیپسول ہر خوراک کے لیے دیں۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ چار خوراکوں میں ۵ کلوگرام وزن والے بچے کو ایک کیپسول یا محلول کے دو چھوٹے چمچ پلائے جائیں گے۔

نومولود بچوں کے لیے: اصولاً انہیں کلورم فینی کول نہ دیں۔ اگر اور کوئی چارہ نہ ہو تو بچے کے وزن کے ہر کلوگرام کے لیے ۵ ملی گرام (یا ۱/۵ ملی لیٹر یا محلول کے پانچ قطرے) دیں۔ ۳ کلوگرام وزن والے بچے کو ۱۵ ملی گرام (یا محلول کے ۱۵ قطرے) یا ۱/۱۶ کیپسول، دن میں چار بار دیں۔ یا دن میں ¼ کیپسول دیں۔ اس سے زیادہ دوا نہ دیں۔

سلفا ادویہ (یا سلفانومائیڈز) Sulfas (Sulfonamides)

عام عفونتوں کے لیے سستی ادویہ

سلفاڈایازین (Sulfadiazine) سلفائی سا کسے زول (Sulfisoxazole)

سلفاڈائی می ڈین (Sulfadimidine) یا ٹرپل سلفا ("Triple Sulfa")

نام: ____________

یہ ادویہ عموماً مندرجہ ذیل شکلوں میں دستیاب ہیں:

- ۵۰۰ ملی گرام کی گولیاں — قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________
- ۵۰۰ ملی گرام فی ۵ ملی لیٹر کا محلول — قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

سلفا ادویہ اور سلفانومائیڈز بہت سے بیکٹیریا کا مقابلہ کرتی ہیں۔ مگر یہ بہت سی دیگر جراثیم کش ادویہ کی نسبت زیادہ طاقتور نہیں ہیں۔ نیز ان سے بیش حساسی ردعمل مثلاً خارش اور دیگر مسائل پیدا ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔ چونکہ یہ ادویہ سستی ہیں اور کھائی جا سکتی ہیں اس لیے یہ پھر بھی مفید ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

سلفا ادویہ کا اہم ترین استعمال پیشاب کی عفونتوں کا علاج ہے۔ انہیں کان کی عفونتوں، امپٹی گو (Impetigo) اور دیگر پیپ دار جلدی عفونتوں کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

تمام سلفا ادویہ کے استعمال کا طریقہ اور خوراک ایک سا نہیں ہے۔ اگر آپ کے پاس کوئی ایسی سلفانو مائیڈ دوا ہو جو مندرجہ بالا فہرست میں شامل نہیں تو اسے استعمال کرنے سے پہلے اس کے صحیح استعمال اور خوراک کا تعین کر لیں۔ سلفا تھائی آزول (Sulfathiazole) مندرجہ بالا سلفا ادویہ جیسی ہی ہے۔ یہ بہت سستی ہے مگر اس کے بہت سے ضمنی اثرات کی بنا پر اسے تجویز نہیں کیا جاتا۔

سلفا ادویہ آج کل اسہال کے لیے اتنی مفید ثابت نہیں ہوتیں جتنی پہلے ہوا کرتی تھیں کیونکہ اسہال پیدا کرنے والے بہت سے جراثیم ان سے مزاحم ہو گئے ہیں۔

انتباہ:

سلفا ادویہ استعمال کرتے وقت گردوں کو نقصان سے بچانے کے لیے وافر مقدار میں پانی پئیں۔

اگر سلفا دوا، چیچک نما دانوں، کھجلی، جوڑوں کے درد، بخار، کمر کے نچلے حصہ کے درد یا پیشاب میں خون آنے کا باعث بنے تو اس کا استعمال ترک کر کے وافر مقدار میں پانی پئیں۔ اس سے گردے کثافتوں اور زہریلے مادوں سے دھل جائیں گے۔

نابیدگی میں مبتلا مریض کو سلفا دوا ہرگز نہ دیں۔

نوٹ: سلفا ادویہ سے فائدہ اٹھانا ہو تو ان کی درست خوراک کھائی جانی چاہیئے۔ یعنی یہ خوراک کافی زیادہ ہو۔ اس دوا کی کافی مقدار ضرور کھائیں مگر بہت زیادہ بھی نہیں!

سلفاڈایازین، سلفائی ساکسے زول، سلفا ڈائی می ڈین یا ٹرپل سلفا کی خوراک (۲۰۰ ملی گرام فی کلوگرام یومیہ)

۵۰۰ ملی گرام کی گولیاں یا ۵۰۰ ملی گرام فی ۵ ملی لیٹر کا محلول۔

وافر مقدار میں پانی کے ساتھ ۴ خوراکیں دیں!

<u>ہر خوراک کے لیے دوا کی مقدار:</u>

بالغوں کے لیے: پہلی خوراک کے لیے ۳ سے ۴ گرام (۶ سے ۸ گولیاں) پھر باقی خوراکوں کے لیے ۱ گرام (۲ گولیاں)

آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: <u>پہلی خوراک کے لیے</u> ۲ گرام (۴ گولیاں یا محلول کے چھوٹے جہاں ڈاکٹر نہیں

چمچ) پھر باقی خوراکوں کے لیے ایک گرام (۲ گولیاں یا چھوٹے چمچ)

چار سے آٹھ سال کے بچوں کے لیے: ہر خوراک کے لیے ۷۵۰ ملی گرام (۱½ گولی یا چھوٹا چمچ)

دو سے چار سال کے بچوں کے لیے: ہر خوراک کے لیے ۵۰۰ ملی گرام (ایک گولی یا چھوٹا چمچ)

ایک سال اور اس سے چھوٹے بچوں کیلیے: <u>سلفا ادویہ استعمال نہ کریں!</u>

تاہم اگر اور کوئی دوا نہ ہو تو دن میں چار بار ۲۵۰ ملی گرام (½ گولی یا چھوٹا چمچ محلول) دیں۔

تپ دق (Tuberculosis) کے لیے ادویہ

تپ دق کا علاج کرتے وقت بیک وقت دو یا تین مانع تپ دق ادویات استعمال کرنا بڑا ضروری ہے۔ اگر صرف ایک ہی دوا استعمال کی جائے تو تپ دق کے جراثیم اس کے مزاحم ہو جاتے ہیں اور مرض کا علاج کرنا مشکل تر ہو جاتا ہے۔

تپ دق کے دوبارہ لاحق ہونے سے بچنے کے لیے اس کا علاج بہت طویل عرصے تک کیا جانا چاہیے۔ عموماً تمام نشانیاں ختم ہو جانے کے بعد بھی کم از کم ایک سال تک۔

تپ دق کی ادویات اگر دوا فروشوں سے خریدی جائیں تو بہت مہنگی پڑتی ہیں۔ تاہم بیشتر حکومتوں نے تپ دق کا معائنہ کرنے کے لیے ادارے قائم کیے ہوئے ہیں جو یہ ادویہ مفت یا بارعایت فراہم کرتے ہیں۔ اس کے متعلق اپنے قریب ترین مرکز صحت سے معلومات حاصل کریں۔

تپ دق کا علاج تین ادویہ سے شروع کرنا بہترین طریقہ ہے۔ سٹریپٹومائی سین، آئی سونائیازڈ (Isoniazid) اور ایک اور مانع تپ دق دوا ہے۔ تین مثالیں مندرجہ ذیل ہیں:

ان سب میں سے ایتھم بیوٹال بہترین ہے اور کم ضمنی اثرات کا سبب بنتی ہے۔ لیکن یہ مہنگی ہے۔ سب سے سستی تھائیا سیٹازون (Thiacetazone) ہے مگر یہ اکثر اوقات ضمنی اثرات کا باعث بنتی ہے۔ لہٰذا زیادہ لوگ اسے استعمال نہیں کر سکتے۔

امینو سالی سائیلک ایسڈ (Aminosalicylic Acid) (پی اے ایس) ان دونوں کے مابین آتی ہے قیمت کے لحاظ سے بھی اور <u>ضمنی اثرات</u> کے لحاظ سے بھی۔ اس لیے عموماً اسی کو دوسری

دوائیوں پر ترجیح دی جاتی ہے۔

جب مریض تپ دق کی تمام نشانیوں سے پاک ہو جائے تو بھی سٹریپٹومائی سین بطورِ علاج دو مہینے تک استعمال کی جانی چاہیئے۔ تپ دق کی تمام نشانیوں سے پاک ہو جانے کے بعد بھی مریض کو آئی سونا ئیازڈ اور ایک اَور مانع تپ دق دوا ایک دو سال کے لیے مسلسل دی جانی چاہیئے۔ تپ دق کے دوبارہ لاحق ہونے سے بچنے کے لیے مکمل اور طویل علاج انتہائی ضروری ہے۔

سٹریپٹومائی سین (Streptomycin)

نام ______ قیمت ______ تعداد/مقدار/گرام ______

یہ دوا عموماً ٹیکوں کی صورت میں آتی ہے۔ ہر ملی لیٹر میں ۵۰۰ ملی گرام دوا ہوتی ہے۔

تپ دق کے علاج کے لیے سٹریپٹومائی سین ایک اہم دوا ہے۔ اسے ہمیشہ دوسری ادویہ کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جانا چاہیئے۔ بعض شدید عفونتوں کے علاج کے لیے سٹریپٹومائی سین اور پنسلین کو ملا کر استعمال کیا جا سکتا ہے۔ (پنسلین کے ساتھ سٹریپٹومائی سین گزشتہ صفحات دیکھیں) تاہم تپ دق کے سوا دیگر عفونتوں کے لیے سٹریپٹومائی سین کا استعمال بہت محدود پیمانے پر ہونا چاہیئے۔ کیونکہ اگر دیگر امراض کے لیے بھی سٹریپٹومائی سین کا کثیر استعمال کیا گیا تو تپ دق کے جراثیم اس دوا کے مزاحم ہو جائیں گے۔ یوں مطلوبہ مرض کا علاج کرنا مشکل تر ہو جائے گا۔

خطرات اور احتیاطیں

صحیح خوراک سے زیادہ دوا نہ دینے میں بڑی احتیاط برتی جانی چاہیئے۔ طویل عرصے کے لیے سٹریپٹومائی سین کا بہت زیادہ استعمال بہرے پن کا موجب بن سکتا ہے۔ اگر کان بجنا یا بہرہ پن شروع ہو جائے تو دوا استعمال کرنا چھوڑ کر فوراً کسی کارکنِ صحت سے مشورہ کریں۔

سٹریپٹومائی سین کی خوراک (۳۰ سے ۵۰ ملی گرام فی کلوگرام یومیہ):

— محلول کی شیشیاں یا ایک گرام دوائی دو ملی لیٹر محلول بنانے کے لیے پانی میں ملانے والا سفوف (پاؤڈر)

تپ دق کے علاج کے لیے:

نہایت شدید حالات کے لیے: تین ہفتے تک یا جب تک مریض بہتر نہ ہو روزانہ ایک

جہاں ڈاکٹر نہیں

ٹیکہ لگائیں۔

معمولی حالتوں کے لیے: دو ماہ تک ہر ہفتے ۲ یا ۳ بار ایک ایک ٹیکہ لگائیں۔

سر ٹیکے کے ساتھ دوا کی مقدار

بالغوں کے لیے: ۱ گرام (یا ۲ ملی لیٹر)

آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۷۵۰ ملی گرام (۱½ ملی لیٹر)

تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۵۰۰ ملی گرام (۱ ملی لیٹر)

تین برس سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۲۵۰ ملی گرام (½ ملی لیٹر)

نو مولود بچوں کے لیے: بچے کے وزن کے ہر کلوگرام کے لیے ۲۰ ملی گرام دوا دیں۔ یعنی ۳ کلوگرام وزن والے بچے کو ۶۰ ملی گرام (⅛ ملی لیٹر) دوا ملے گی۔

سٹریپٹومائی سین ہمیشہ کسی اور مانع تپ دق دوا کے ساتھ استعمال کریں۔

سوزاک (Gonorrhea) کے علاج کے لیے سٹریپٹومائی سین:

جو سوزاک کے مریض پنسلین سے زیادہ حساس (الرجک) ہوں یا جنہیں پنسلین سے کچھ فائدہ نہ ہوتا ہو انہیں ۴ گرام (۸ ملی لیٹر) سٹریپٹومائی سین کے دو ٹیکے لگائے جا سکتے ہیں، ہر چوتڑ میں ۲ گرام (۴ ملی لیٹر) کا ٹیکہ لگائیں۔

اس دوا کو استعمال نہ کریں تا وقتیکہ عفونت دیگر جراثیم کش ادویہ سے مزاحم ہو گئی ہو۔

آئیسونائیازڈ (آئی۔ این۔ ایچ) (Isoniazid (INH))

نام ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

یہ دوا اکثر ۱۰۰ ملی گرام کی گولیوں کی صورت میں آتی ہے۔

یہ موثر ترین مانع تپ دق دوا ہے۔ جب بھی ممکن ہو اسے کم از کم ایک اور مانع تپ دق دوا کے ساتھ استعمال کیا جانا چاہیئے۔

خطرات اور احتیاطیں

شاذ و نادر ہی آئیسونائیازڈ خون کی کمی (انیمیا)، ہاتھوں اور پاؤں کے اعصابی درد، پٹھوں کی اینٹھنوں یا دوروں کا باعث بنتی ہے۔ ان ضمنی اثرات کو دور کرنے کے لیے روزانہ سو ملی گرام

پائیریڈاکسین (Pyridoxine) (وٹامن بی ۶) کھائی جا سکتی ہے۔ چونکہ یہ ضمنی اثرات شاذو نادر ہی واقع ہوتے ہیں اس لیے پیسے بچانے کے لیے پائیریڈاکسین صرف انہی اشخاص کو دی جانی چاہیئے جن میں یہ اثرات ظاہر ہونے شروع ہو جائیں۔

آئیسو نائیازڈ کی خوراک: (۱۰ سے ۲۰ ملی گرام فی کلوگرام یومیہ)

<u>۱۰۰ ملی گرام کی گولیاں</u>

کم از کم ایک سال تک آئیسونائیازڈ روزانہ ایک بار استعمال کریں۔

<u>ہر خوراک میں دوا کی مقدار:</u>

بالغوں کے لیے: ۴۰۰ ملی گرام (۴ گولیاں)

بچوں کے لیے: (بچے کے وزن کے ہر پانچ کلوگرام کے لیے ۵۰ ملی گرام (۱/۲ گولی)

تپ دق کے شدید مرض یا دماغ کی جھلیوں کی تپ دق (Tubercular Meningitis) میں مبتلا بچہ کو مذکورہ بالا خوراک کا دوگنا حصہ دیں تاوقتیکہ اس کی حالت بہتر ہو جائے۔

امائینو سالی سائیلک ایسڈ (پی۔ اے۔ ایس) (Aminosalicylic Acid)

نام ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

یہ دوا اکثر ۵۰۰ ملی گرام کی گولیوں کی شکل میں آتی ہے۔

خطرات اور احتیاطیں

یہ دوا قے، اسہال اور پیٹ کی گڑبڑی کا باعث بن سکتی ہے۔ دوا کو کھانے یا دودھ کے ساتھ کھانے سے نیز ابی بدہضمی کو روکا جا سکتا ہے۔ معدے کے ناسوروں میں مبتلا لوگوں کو پی اے ایس کا استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔

پی اے ایس کی خوراک (۲۵۰ ملی گرام فی کلوگرام یومیہ): —— ۵۰۰ ملی گرام کی گولیاں

کھانے کے ساتھ پی اے ایس روزانہ تین بار کم از کم ایک سال تک استعمال کریں۔

<u>ہر خوراک میں دوا کی مقدار</u>

بالغوں کے لیے: ۴ گرام (۸ گولیاں)

آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۳ گرام (۶ گولیاں)

تین سال سے سات سال کے بچوں کیلیے: ۲ گرام (۴ گولیاں)
تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱ گرام (۲ گولیاں)

تھائیاسیٹازون (Thiacetazone)

نام ______ قیمت ______ تعداد/مقدار/گرام

یہ دوا عموماً گولیوں کی شکل میں آتی ہے۔ ہر گولی میں ۵۰ ملی گرام تھائیاسیٹازون ہوتی ہے (اکثر اس کے ساتھ ۱۰۰ یا ۳۳۳ ملی گرام آئیسونایازڈ بھی ملی ہوتی ہے)

ضمنی اثرات: یہ دوا جسم پر چھوٹے چھوٹے سرخ دانوں، متلی، غنودگی اور بھوک اڑانے کا باعث بن سکتی ہے۔ یہ اثرات اکثر وقوع پذیر ہوتے ہیں۔

تھایاسیٹازون کی خوراک ___ (۳ سے ۵ ملی گرام فی کلوگرام یومیہ) ___ ۵۰ ملی گرام تھایاسیٹازون والی گولیاں، آئیسونایازڈ کے ساتھ یا اس کے بغیر ___ کم از کم ایک سال تک روزانہ ایک بار یہ دوا کھائیں۔

ہر خوراک میں دوا کی مقدار:

بالغوں کے لیے: ۳ گولیاں (۱۵۰ ملی گرام)
آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۲ گولیاں (۱۰۰ ملی گرام)
تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۱ گولی (۵۰ ملی گرام)
تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ½ گولی (۲۵ ملی گرام)

ایتھیمبیوٹال (Ethambutol) (عام برانڈ کا نام: مائی ایمبیوٹال Myambutol)

نام: ______ قیمت ______ تعداد/مقدار/گرام ______

یہ دوا اکثر ۱۰۰ یا ۴۰۰ ملی گرام کی گولیوں کی شکل میں آتی ہے۔

ضمنی اثرات: اگر طویل عرصے تک زیادہ مقدار میں استعمال کی جائے تو یہ دوا آنکھ کے درد یا نقصان کا سبب بن سکتی ہے۔

ایتھیمبیوٹال کی خوراک ___ (۱۵ سے ۲۵ ملی گرام فی کلوگرام یومیہ) ___ ۱۰۰ سے ۴۰۰ ملی گرام کی گولیاں۔

کم از کم چھ مہینے تک روزانہ یہ دوا دیں۔

ہر خوراک میں دوا کی مقدار:۔

بالغوں کے لیے: ۴۰۰ ملی گرام (۴۰۰ ملی گرام کی ایک گولی یا ۱۰۰ ملی گرام کی ۴ گولیاں)

بچوں کے لیے: بچے کے وزن کے ہر کلوگرام کے حساب سے ۱۵ ملی گرام دوا دیں۔ دماغ کی جھلیوں کی تپ دق (Tubercu - lar Meningitis) کے لیے بچے کے وزن کے ہر کلوگرام کے لیے ۱۵ ملی گرام دوا دیں۔

جذام (Leprosy) (کوڑھ) کے لیے

سلفون ادویہ Sulfones

ڈیپسون (Dapsone) (ڈائی امینو ڈائی فی نائل سلفون، ڈی ڈی ایس)

جذام کے لیے

نام ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

یہ دوا اکثر ۵، ۵۰ اور ۱۰۰ ملی گرام کی گولیوں میں آتی ہے۔

جذام کا علاج کم از کم دو سال تک اور بعض اوقات تاحیات جاری رہنا چاہیے۔ جذام پیدا کرنے والے بیکٹیریا کو ڈی ڈی ایس (مندرجہ بالا دوا) سے مزاحم ہونے سے روکنے کے لیے دوا کا مسلسل استعمال بہت ضروری ہے۔ دوا ختم ہونے سے پہلے اور لے آئیں۔

ضمنی اثرات:۔ بعض اوقات ڈی ڈی ایس سے ایک ردعمل پیدا ہوتا ہے جسے جذام کا ردعمل (Lepra reaction) کہتے ہیں۔ اس حالت میں بخار، سوجے ہوئے اور نرم اعصاب اور جسم پر متورم دھبے وقوع پذیر ہو سکتے ہیں۔ یہ جوڑوں کے شدید درد، ہاتھ پاؤں کی سوزش اور آنکھ کے شدید نقصان (جس سے بینائی ختم ہو سکتی ہے) جیسے اثرات بھی پیدا کر سکتی ہے۔

جذام کے ردعمل میں بہترین عمل عموماً یہی ہوتا ہے کہ ڈی ڈی ایس کا استعمال جاری رکھا جائے۔ لیکن اس کے ساتھ کوئی دافع ورم دوا (Anti-inflammatory) کارٹیکوسٹیرائیڈ

رسع کر دی جائے ۔مگر یہ بھی کسی تجربہ کار کارکن صحت یا ڈاکٹر کے مشورے سے ہی کیا جانا چاہیئے کیونکہ کارٹیکو سٹیرائیڈ دوا بھی شدید مسائل پیدا کرسکتی ہے ۔ علاوہ ازیں اس کی خوراک کو بدلنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے ۔

انتباہ :

ڈی۔ڈی۔ایس کی خوراک ـــــــ ۵ سے ۵۰ ملی گرام کی گولیاں

ڈی ڈی ایس ایک خطرناک دوا ہے ۔اسے بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں ۔

زیادہ عرصہ نہیں گزرا کہ لوگوں کو اس دوا کی پہلے تھوڑی تھوڑی خوراکیں دی جاتی تھیں اور پھر کچھ مہینے گزرنے کے ساتھ ان میں تھوڑا تھوڑا اضافہ کر دیا جاتا تھا ۔ لوگوں کا خیال تھا کہ اس سے جذام کے ردعمل کی روک تھام ہوتی ہے ۔لیکن اب محسوس کیا جاتا ہے کہ علاج مکمل خوراک سے ہی شروع کر دینا بہترین عمل ہے ۔یوں بیکٹیریا کو دوا سے مزاحم ہونے کا موقع نہیں ملتا ۔ڈی ڈی ایس دن میں ایک بار کھائیں ۔

بالغوں کے لیے: ۵۰ ملی گرام (۵۰ گرام کی ایک گولی)

پانچ سے دس سال کے بچوں کے لیے : ۲۵ ملی گرام (۵۰ ملی گرام کی آدھی گولی یا ۵ ملی گرام کی پانچ گولیاں)

پانچ سال سے چھوٹے بچوں کے لیے : ۱۰ ملی گرام (۵ ملی گرام کی دو گولیاں)

دیگر ادویہ

ملیریا کی ادویہ

ملیریا کی ادویہ کو تین مختلف طریقوں سے استعمال کیا جا سکتا ہے :

۱ ۔ ملیریے کے مریض کا علاج کرنے کے لیے اسے چند روز تک باقاعدہ دوا دینا۔

۲ ۔ دبا دَ : خون میں موجود ملیریا کے طفیلی نامیوں کو نقصان پہنچانے سے روکنا۔ جہاں ملیریا بہت عام ہو وہاں اسے دبانے کی مہمیں چلائی جاتی ہیں خصوصاً کمزور اور بیمار بچوں کی حفاظت کے لیے یہ طریقہ کار استعمال کیا جاتا ہے۔ اس مقصد کے لیے ہفتہ وار ادویہ دی جاتی ہیں جن سے لوگوں کی قوتِ مدافعت مضبوط ہو جاتی ہے ۔

۴ - نیم دبادٔ : اس میں انسان کو جزوی طور پر ملیریا سے محفوظ رکھا جاتا ہے ۔ اس کے علاوہ اس کے جسم کو ملیریا کے خلاف قوت مدافعت پیدا کرنے اور اسے پختہ کرنے کا موقع دیا جاتا ہے ۔ جہاں ملیریا بہت ہی عام ہو وہاں یہ طریق کار استعمال کیا جاتا ہے ۔ اس تجربے کے تحت ہر دو چار ہفتوں کے بعد دوا دی جاتی ہے ۔

کئی مختلف ادویہ ملیریا کا مقابلہ کرتی ہیں ۔ مگر بدقسمتی سے دنیا کے بہت سے حصوں میں ملیریا کے طفیلی نامیے ، بہتر اور کم خطرناک ادویہ سے مزاحم ہو گئے ہیں ۔ لہٰذا وہاں اب اور ادویات استعمال کرنی پڑتی ہیں ۔ محکمہ صحت یا مرکز صحت سے دریافت کریں کہ آپ کے علاقے میں ملیریا کی بہترین دوا کونسی ہے ۔

کئی علاقوں میں کلوروکوین (Chloroquine) اب بھی ملیریا کی بہترین اور محفوظ ترین دوا سمجھی جاتی ہے ۔ بعض اقسام کے ملیریا سے مکمل طور پر نجات حاصل کرنے کے لیے ہو سکتا ہے کہ کلوروکوین کے ساتھ پریماکوین (Primaquine) استعمال کرنے کی ضرورت پڑے ۔

ملیریا کے انسداد کے لیے پائی ری میتھامین (Pyrimethamine) استعمال کی جاتی ہے ۔

کلوروکوین (Chloroquine) (مشہور برانڈ نام : آرالین / Aralen)

نام ___________

یہ دوا عموماً مندرجہ ذیل شکلوں میں دستیاب ہے ۔

- کلوروکوین فاسفیٹ (Chloroquine Phosphate) کی ۲۵۰ ملی گرام کی گولیاں یا کلوروکوین سلفیٹ کی ۱۵۰ ملی گرام کی گولیاں
- ۲۰۰ ملی گرام فی ۵ ملی لیٹر محلول کے ٹیکے

دونوں میں ۱۵۰ ملی گرام کلوروکوین اساس (Base) ہوتی ہے ۔

قیمت _______ تعداد/مقدار/گرام _______

کھانے والی کلوروکوین کی خوراک :

۱۵۰ ملی گرام کلوروکوین اساس کی گولیاں ۔

ملیریا کے شدید دوروں میں مبتلا مریض کے لیے :

تین دن تک روزانہ ایک بار کلوروکوین کی گولیاں دیں ۔

یومیہ خوراک :

(اگلے صفحے پر دیکھیں)

بالغوں کے لیے: ۴ گولیاں (چھ سو ملی گرام اساس) (Base)

دس سے پندرہ سال کے بچوں کے لیے: ۳ گولیاں (۴۵۰ ملی گرام اساس)

چھ سے نو سال کے بچوں کے لیے: ۲ گولیاں (۳۰۰ ملی گرام اساس)

تین سے پانچ سال کے بچوں کے لیے: ۱ گولی (۱۵۰ ملی گرام اساس)

ایک سے دو سال کے بچوں کے لیے: ½ گولی (۷۵ ملی گرام اساس)

ایک سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ¼ گولی (۳۷ ملی گرام اساس)

کلوروکوین سے ملیریا کو دبانے کے لیے:

دوا کی مندرجہ ذیل خوراک ہفتہ وار دیں!

بالغوں کے لیے: ۲ گولیاں (۳۰۰ ملی گرام اساس)

آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۱ گولی (۱۵۰ ملی گرام اساس)

تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ½ گولی (۷۵ ملی گرام اساس)

تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ¼ گولی (۳۷ ملی گرام اساس)

ملیریا کے نیم دباؤ کے لیے دوا کی یہی مقدار ۲ یا ۴ ہفتوں میں صرف ایک بار استعمال کریں۔

امیبا کی وجہ سے پیدا ہونے والے جگر کے پیپ دار پھوڑے کے علاج کے لیے:

مندرجہ ذیل خوراکیں استعمال کریں۔

بالغوں کے لیے: دو دن تک روزانہ تین یا چار گولیاں (۶۰۰ ملی گرام اساس) اور پھر تین ہفتوں تک روزانہ ½۱ یا ۲ گولیاں (۲۵۰ ملی گرام اساس)

بچوں کی عمر اور وزن کے مطابق انہیں کم دوا دیں۔

کلوروکوین کے ٹیکے کب لگائے جانے چاہئیں؟

کلوروکوین کے ٹیکے صرف شاذونادر ہی، فوری طبی توجہ طلب حالات میں لگائے جانے چاہئیں۔ اگر کوئی ملیریے کا مریض ایسے علاقے میں رہتا ہو جہاں ملیریا بہت زیادہ ہو اور وہ قے کرے اور اسے تشنج کے دورے پڑ رہے ہوں یا اس میں دماغ کی جھلیوں کے ورم کی اور نشانیاں ظاہر ہوں تو وہ شخص دماغ کے ملیریا میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ اسے فوراً کلوروکوین کا ٹیکہ لگا

جہاں ڈاکٹر نہیں

دیں۔ ٹیکے میں دوا کی مقدار صحیح ہونے کے متعلق انتہائی احتیاط برتی جانی چاہیے۔

کلوروکوین کا ٹیکہ لگانے کے لیے دوا کی مقدار ــــــ (۴ ملی گرام فی کلوگرام)

ــــــ ۵ ملی لیٹر کی شیشی میں ۲۰۰ ملی گرام ــــ

ٹیکہ صرف ایک بار ہی (½ ایک چوتڑ میں اور ½ دوسرے میں لگائیں)

بالغوں کے لیے: ۲۰۰ ملی گرام (۵ ملی لیٹر کی پوری شیشی)

بچوں کے لیے: بچہ کے وزن کے ہر کلوگرام کے حساب سے ۱/۱۰ ملی لیٹر (۱/۱۰ ملی لیٹر) دوا کا ٹیکہ لگائیں۔

(دس کلوگرام وزن کے ایک سالہ بچہ کو ۱ ملی لیٹر دوا کا ٹیکہ لگایا جائے گا)

اگر مریض بہتر نہ ہو تو ایک دن کے بعد دوبارہ ٹیکہ لگایا جا سکتا ہے۔ طبی امداد حاصل کریں۔

پریماکوین (Primaquine)

نام ــــــ قیمت ــــــ تعداد/مقدار/گرام ــــــ

یہ دوا اکثر گولیوں کی شکل میں آتی ہے۔ ہر گولی میں ۲۶.۳ ملی گرام پریماکوین فاسفیٹ ہوتی ہے جس میں ۱۵ ملی گرام پریماکوین اساس ہوتی ہے۔

بعض اقسام کے ملیریا کو دوبارہ لاحق ہونے سے روکنے کے لیے کلوروکوین کے ساتھ پریماکوین ملائی جاتی ہے۔ شدید حملوں میں پریماکوین بذات خود زیادہ مؤثر ثابت نہیں ہوتی۔

پریماکوین کی خوراک:

پریماکوین چودہ دن تک روزانہ دیں۔ ہر خوراک میں:

بالغوں کے لیے: ۱ گولی (۱۵ ملی گرام اساس)

۸ سے ۱۲ سال کے بچوں کے لیے: ½ گولی (۷ ملی گرام اساس)

۳ سے ۷ سال کے بچوں کے لیے: ¼ گولی (۴ ملی گرام اساس)

پائیری میتھامین (Pyrimethamine)

نام ــــــ قیمت ــــــ تعداد/مقدار/گرام ــــــ

یہ دوا اکثر ۲۵ ملی گرام کی گولیوں کی شکل میں آتی ہے۔

اسے عموماً ملیریا دبانے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔
ملیریا دبانے کے لیے پائیریمی تھامین کی خوراک،
ہر ہفتے دوا کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے: ا گولی (۲۵ ملی گرام)
آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ا گولی (۲۵ ملی گرام)
تین سے سات سال کے بچوں کے لیے، ½ گولی (۱۲ ملی گرام)
دو سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ¼ گولی (۶ ملی گرام)

ملیریا کو (نیم) آدھا دبانے کے لیے مندرجہ بالا خوراک ۲ یا ۴ ہفتوں میں صرف ایک بار استعمال کریں۔

انتباہ:

حد سے زیادہ پائیریمی تھامین دوا خطرناک ہے۔ اسے بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

ایمیبا (Ameba) اور جیارڈیا (Giardia)

ایمیبا کی وجہ سے لگنے والے اسہال اور پیچش میں بار بار پاخانہ آتا ہے جس میں بلغم کی طرح کا لیس دار مادہ اور بعض اوقات خون بھی ہوتا ہے۔ عموماً آنتوں میں اینٹھن پڑتی ہیں مگر بخار نہیں ہوتا یا بہت کم ہوتا ہے۔ ایمیبائی پیچش کا علاج میٹرونی ڈازول (Metronidazole) یا ٹیٹرا سائیکلین سے کیا جا سکتا ہے۔ مگر ان دونوں کو اکٹھا استعمال کرنا بہتر ہے۔ بدقسمتی سے میٹرونی ڈازول بہت مہنگی ہے۔ ایک سستی مگر میٹرونی ڈازول سے کمتر قسم کی دوا جو ٹیٹرا سائیکلین کے ساتھ استعمال کی جا سکتی ہے، ڈائی آئیوڈو ہائیڈراکسی کوین (Diiodohydroxyquin) ہے۔

آنتوں میں موجود تمام ایمیبا کو مارنے کے لیے طویل (۲ یا ۳ ہفتوں تک) اور مہنگا علاج درکار ہے۔ نشانیاں ختم ہو جانے کے بعد دوا کھانا بند کر دینا اور باقی ایمیبے کے خلاف جسم کو خود مقابلہ کرنے کا موقع دینا عقلمندی ہے۔ یہ ان علاقوں کے لیے خصوصی طور پر درست ہے جہاں نئی عفونت لاحق ہونے کے امکانات زیادہ ہوں۔

جیارڈیا (Giardia) کے سبب پیدا ہونے والے اسہال میں پاخانہ عموماً پیلا اور جھاگ والا ہوتا ہے مگر اس میں خون ہوتا ہے نہ لیس دار مادہ۔ میٹرونی ڈازول بہترین دوا تو ہے

مگر کوینا کرین (Quinacrine) اس سے سستی ہے۔
ٹیٹرا سائیکلین کے بارے پچھلے صفحات پر ملاحظہ فرمائیں۔

میٹرونی ڈازول (Metronidazole) (مشہور برانڈ نام فلیجل (Flagyl)

نام ________

یہ دوا اکثر مندرجہ ذیل شکلوں میں آتی ہے۔

۲۵۰ ملی گرام کی گولیاں قیمت ________ تعداد/مقدار/ گرام ________

اندام نہانی میں ڈالنے والی ۵۰۰ ملی گرام کی بتیاں قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

میٹرونی ڈازول ایمیبا اور جیارڈیا سے پیدا ہونے والی انتڑیوں کی عفونتوں اور ٹرائی کومونس (Trichomonas) سے پیدا ہونے والی اندام نہانی کی عفونتوں کے لیے مفید ہے۔

احتیاط :

میٹرونی ڈازول صرف شدید عفونتوں کے لیے استعمال کی جانی چاہیئے، کیونکہ خدشہ ہے کہ کبھی کبھی یہ سرطان کا باعث بنتی ہے۔ میٹرونی ڈازول استعمال کرتے وقت نشہ آور مشروبات (شراب) ہرگز نہ پیئں کیونکہ اس سے شدید متلی ہوتی ہے۔

ایمیبائی پیچش کے لیے دوا کی مقدار ________ (۲۵ سے ۵۰ ملی گرام فی کلوگرام یومیہ)

________ ۲۵۰ ملی گرام کی گولیاں ________

۵ دن تک روزانہ تین بار میٹرونی ڈازول استعمال کریں۔

هر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار دیں۔

بالغوں کے لیے :	۵۰۰ سے ۷۵۰ ملی گرام (۲ سے ۳ گولیاں)
آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے :	۵۰۰ ملی گرام (۲ گولیاں)
چار سے سات سال کے بچوں کے لیے :	۳۷۵ ملی گرام (۱½ گولی)
دو سے تین سال کے بچوں کے لیے :	۲۵۰ ملی گرام (۱ گولی)
دو سال سے چھوٹے بچوں کے لیے :	۸۰ سے ۱۲۵ ملی گرام (⅓ سے ½ گولی)

جیارڈیا ئی عفونتوں کے لیے دوا کی مقدار :

پانچ دن تک روزانہ تین بار میٹرونی ڈازول دیں۔

ہر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار دیں:

بالغوں کے لیے: ۲۵۰ ملی گرام (۱ گولی)

آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۲۵۰ ملی گرام (۱ گولی)

تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۱۲۵ ملی گرام (½ گولی)

تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۶۲ ملی گرام (¼ گولی)

ٹرائی کوموناس (Trichomonas) سے پیدا ہونے والی اندام نہانی کی عفونتوں کے لیے دوا کی مقدار:

عورت کو دس سے بیس دن تک روزانہ ہر خوراک میں ۸ گولیاں (۲ گرام) کھانی چاہئیں اور دن میں دو بار اندام نہانی میں بتیاں رکھنی چاہئیں۔ اگر یہ عفونت دوبارہ ہو جائے تو مرد اور عورت دونوں کو بیک وقت ۸ گولیاں کھانی چاہئیں۔ (اگر مرد میں بیماری کی علامات نہ بھی ہوں تو بھی اسے یہ دوا ضرور کھانی چاہیے)

انتباہ:

صرف ٹرائی کوموناس کے باعث پیدا ہونے والی اندام نہانی کی شدید عفونتوں کے لیے ہی میٹرونی ڈازول کھائیں۔

کوینا کرین (Quinacrine) یعنی میپاکرین (Mepacrine)

(مشہور برانڈ نام ایٹابرین Atabrine)

نام ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

یہ دوا اکثر ۱۰۰ ملی گرام کی گولیوں میں آتی ہے۔

کوینا کرین کو جیارڈیا، ملیریا، اور کدو دانوں کے علاج کے لیے استعمال تو کیا جا سکتا ہے مگر یہ ان میں سے کسی کے لیے بھی بہترین دوا ثابت نہیں ہوتی۔ اس کے استعمال کی وجہ یہ ہے کہ یہ بہت سستی ہے۔

جیارڈیا کا علاج کرنے کے لیے کوینا کرین کی خوراک:

ایک ہفتے تک کوینا کرین روزانہ تین بار دیں۔

ہر خوراک میں مندرجہ ذیل مقدار میں استعمال کریں:

بالغوں کے لیے: ۱۰۰ ملی گرام کی ا گولی

دس سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۵۰ ملی گرام (½ گولی)

کدو دانوں (کدو کیڑوں) کے علاج کے لیے کوبنا کرین کی خوراک:

(کوبنا کرین دینے سے آدھ گھنٹہ پہلے متلی روکنے کے لیے پرومیتھازین (Prometha-zine) جیسی کوئی دافع متلی (Antihistamine دوائیں)۔

ایک بڑی خوراک ہی دیں:

بالغوں کے لیے: ۱ گرام (۱۰ گولیاں)

آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۶۰۰ ملی گرام (۶ گولیاں)

تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۴۰۰ ملی گرام (۴ گولیاں)

ڈائیاڈوہائیڈراکسی کوین (Diiodohydroxyquin)

(مشہور برانڈ نام: ڈائیوڈوکوین (Diodoquin)

نام ______________

یہ دوا عموماً مندرجہ ذیل شکلوں میں آتی ہے:

- ۶۵۰ ملی گرام کی گولیاں: قیمت ______ تعداد/مقدار/گرام ______
- اندام نہانی میں رکھنے والی بتیاں: قیمت ______ تعداد/مقدار/گرام ______

ڈائیوڈوہائیڈراکسی کوین ایمیبا سے پیدا ہونے والی معمولی عفونتوں کے لیے ٹیٹرا سائیکلین یا میٹرونی ڈازول کے علاج کے بعد استعمال کی جا سکتی ہے۔ ڈائیوڈوہائیڈراکسی کوین روک تھام کے لیے بالکل کارآمد نہیں۔ اسے طویل عرصہ تک استعمال نہیں کیا جانا چاہیئے۔ اس سے آنکھوں کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس دوا کی بجائے آئیوڈوہائیڈراکسی کوین (Io- chlorhydroxyquin) (۲۵۰ ملی گرام کی گولیاں) استعمال کی جا سکتی ہے۔ لیکن اس سے آنکھوں کے نقصان کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

- ایمیبا کا علاج کرنے کے لیے ڈائیوڈوہائیڈراکسی کوین کی خوراک (۴۰ ملی گرام فی کلوگرام یومیہ) ______ ۶۵۰ ملی گرام کی گولیاں ______

یہ دوا معمولی عفونتوں کے لیے دن میں تین بار اور شدید عفونتوں کے لیے دن میں چار بار دیں۔

مکمل علاج کے لیے ۱۰ سے ۱۴ دن تک دوا استعمال کریں۔

بہ خوراک بیں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے: ۱ گولی (۶۵۰ ملی گرام)

آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ½ گولی (۳۲۵ ملی گرام)

تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ¼ گولی (۱۶۰ ملی گرام)

تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: یہ دوا استعمال نہ کریں۔

اندام نہانی میں ٹرائی کومونا سس سے پیدا ہونے والی عفونتوں کا علاج کرنے کے لیے ڈائیوڈوہائیڈراکسی کوین کی بتیوں کی مقدار:

چار سے آٹھ ہفتے تک روزانہ دن میں ایک دو بار اندام نہانی کے اندر بتی رکھیں۔

اندام نہانی کی عفونتوں کے لیے

مختلف عفونتیں اندام نہانی کے اخراج، خارش اور دیگر تکالیف کا باعث بن سکتی ہیں۔ مگر ان میں عام ترین ٹرائی کومونا س اور چھالے (Thrush) (مونی لی آسس یا خمیر Yeast) کی عفونت) ہیں۔ صفائی اور سرکہ ملے پانی کے ڈوش (اندام نہانی کو دھونا) اندام نہانی کی عفونتوں کے خلاف باعث مدد ہوتے ہیں۔ مخصوص ادویہ کی فہرست بھی مندرجہ ذیل ہے۔

اندام نہانی کے ڈوش (صفائی) کے لیے سفید سرکہ

قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

ایک لیٹر ابلے ہوئے پانی میں دو یا تین چمچ سفید سرکہ ملائیں۔ اٹھارہویں باب میں مندرج ہدایات کے مطابق پہلے ایک ہفتے تک روزانہ ڈوش دیں اور پھر دوسرے دن کے بعد۔ اندام نہانی کی کریم یا بتی استعمال کرنے سے پہلے ڈوش کرنا باعث مدد ہوتا ہے۔

میٹرونی ڈازول (Metronidazole) کی گولیاں کھانے اور اندام نہانی میں (بتی بنا کر) رکھنے کے لیے۔

ڈائیوڈوہائیڈراکسی کوین (Diiodohydroxyquin) کی اندام نہانی میں رکھنے والی بتیاں۔

اندام نہانی کی ٹرائی کومونا س (Trichomonas) عفونتوں کے لیے

جہاں ڈاکٹر نہیں

نسٹاٹین (Nystatin) کی گولیاں۔ کریم اور اندام نہانی میں رکھنے والی بتیاں۔
اندام نہانی کی مونی لی آسس (Moniliasis) (خمیری عفونت) کے لیے۔

جنشن وائلٹ (Gentian Violet) کرسٹل وائیلٹ (Crystal Violet)

ایک فی صد محلول

قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

مونی لی آسس (خمیری عفونت) اور اندام نہانی کے لبوں، اور اندام نہانی کی دیگر عفونتوں کے علاج کے لیے۔
تین ہفتے تک روزانہ ایک بار جنشن وائلٹ لگائیں۔

اندام نہانی میں رکھنے والی سلفاتھی آزول (Sulfathiazole) کی بتیاں

قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

اندام نہانی کی بیکٹیریائی عفونتوں کے علاج کے لیے:
روزانہ دن میں دو بار ایک بتی اندام نہانی کے خوب اندر رکھیں۔

جلدی مسائل کے لیے:

پانی اور صابن سے ہاتھ دھونا اور اکثر بار نہانا جلد اور انتڑیوں، دونوں کی بیشتر عفونتوں کی روک تھام کرنے میں مدد دیتا ہے۔ زخموں کو بند کرنے اور پٹی کرنے سے پہلے انہیں صابن اور ابلے ہوئے پانی سے اچھی طرح دھولیا جانا چاہیئے۔

سکری، پھنسوں، معمولی امپی ٹائیگو، چھوٹی دھدر، ٹینا (TINEA) اور کھوپڑی کی دیگر فنگسی عفونتوں کے لیے صرف پانی اور صابن سے دھونا ہی علاج ہوتا ہے۔ اس لیے اگر صابن میں کوئی دافع عفونت دوا مثلاً فائسوہکس (Phisohex) یا گیموفین (Gamophen) جیسی ہیکسا کلوروفین (Hexachlorophene) یا بیٹاڈین (Betadine) جیسی آیوڈین بھی ملی ہو تو یہ اور بھی بہتر ہے۔ ہمارے ہاں ٹوبیکل صابن بھی قابل ذکر ہے۔

ہیکسا کلوروفین (Hexachlorophene) والا صابن

نام: ________

یہ عموماً مندرجہ ذیل شکلوں میں ملتا ہے :

○ ٹکیہ (بٹی) قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

○ مائع قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

مندرجہ بالا ہدایات کے مطابق استعمال کریں۔ جو کارکنان صحت روزانہ اپنے ہاتھ ہیکسا کلوروفین صابن سے دھوتے ہیں ان کے ہاتھ زیادہ صاف ہوتے ہیں (یعنی ان کے ہاتھوں پر جراثیم کم ہوتے ہیں) کبھی کبھار ننھے بچوں کو ہیکسا کلوروفین صابن سے صاف کرنا اچھی بات ہے مگر اس کا روزانہ اور دیر تک استعمال بچے کے اعصاب کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔

گندھک (سلفر Sulfur)

یہ عموماً پیلے سفوف (پاؤڈر) کی شکل میں دستیاب ہے۔

قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

یہ بہت سے جلدی لوشنوں اور مرہموں میں بھی پایا جاتا ہے۔
گندھک بہت سے جلدی مسائل کے لیے باعث مدد ہے۔

۱۔ پسوؤں، کھٹملوں اور چیچڑیوں کی طرح کے دیگر کیڑوں مکوڑوں سے بچنے کے لیے یہ کارآمد ہے۔ جن کھیتوں وغیرہ میں یہ کیڑے مکوڑے عام ہوں ان میں جانے سے پہلے جلد پر ــــ خصوصاً ٹخنوں کلائیوں، کمر اور گردن پر ــــ گندھک دھول لیں۔

۲۔ خارش کا علاج کرنے، جلد پر یا جلد میں دھنسنے والے چیچڑوں، پسوؤں، اور دیگر چھوٹے کیڑوں کے علاج کے لیے مرہم تیار کریں۔ ایک حصے ویسلین میں ایک حصہ گندھک ملا کر اسے جلد پر ملیں۔

۳۔ دھدر، بٹیا اور فنگس کی دوسری عفونتوں کے لیے اسی مرہم کو دن میں ۳ یا ۴ بار استعمال کریں۔ یا گندھک اور سرکہ سے تیار کردہ لوشن استعمال کریں۔

۴۔ سکری وغیرہ کے لیے بھی یہی مرہم استعمال کیا جاسکتا ہے۔ کھوپڑی پر گندھک دھول دینے سے بھی فائدہ ہوتا ہے۔

جنشن وایلٹ (Gentian Violet) کرسٹل وائلٹ (Crystal Violet)

یہ دوا عموماً نیلے رنگ کی قلموں کی شکل میں آتی ہے۔

قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

جنشن وائلیٹ مخصوص قسم کی جلدی عفونتوں کے مقابلہ میں مدد دیتی ہے جن میں امپٹی ٹائیگو اور پیپ دار پھوڑے بھی شامل ہیں۔ یہ منہ، اندام نہانی کے لبوں اور جلد کی تہوں کے چھالوں کے علاج کے لیے بھی کارآمد ہے۔

آدھ لیٹر پانی میں آدھا چھوٹا چمچ جنشن وائلیٹ حل کریں۔ اس سے ۲ فی صد محلول بنتا ہے اسے جلد، منہ یا اندام نہانی کے لبوں پر لگائیں۔

پوٹاشیم پرمینگنیٹ (Potassium Permanganate)، پنکی یا لال دوائی

یہ دوا عموماً گاڑھے سرخ رنگ کی قلموں کی شکل میں آتی ہے۔

قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

اس دوا سے عفونت زدہ زخموں کو ڈبونے کے لیے بہت اچھا جراثیم کش محلول تیار ہوتا ہے۔ ایک لیٹر پانی میں چٹکی بھر قلمیں ڈالیں (۱۰۰۰ حصے پانی اور ایک حصہ پوٹاشیم پرمینگنیٹ)۔

جراثیم کش مرہم (Antibiotic Ointments)

نام ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

اگرچہ یہ مرہم مہنگے ہیں مگر عموماً جنشن وائلٹ سے زیادہ فائدہ نہیں پہنچاتے۔ تاہم ان سے جلد یا کپڑوں کو رنگ نہیں چڑھتا اور انہیں امپٹی ٹائیگو جیسی معمولی عفونتوں کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اچھا مرہم وہ ہے جس میں نیو مائی سین اور پولی مکسن (Polymyxin) کا آمیزہ ہو۔ مثلاً نیو سپورن (Neosporin) یا پولی سپرون (Polysporin)۔ ٹیٹرا سائیکلین کے مرہم بھی قابل استعمال ہیں۔

کارٹیکو سٹرائیڈ مرہم یا لوشن Cortico-steroid ointments or lotion

نام ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

یہ ادویات کیڑے مکوڑوں کے کاٹنے یا بعض زہریلی اشیاء یا دونوں کو چھونے سے پیدا ہونے والے ہیجانات میں سے فاسد مادے نکالنے یا ان کی خارش بند کرنے کے لیے استعمال ہو سکتی ہیں

نسد بیہ چنبل کے علاج کے لیے بھی بہ مفید ہے۔ دن میں ۳ یا ۴ بار استعمال کریں۔

پیٹرولیم جیلی پیٹرولٹم ویسلین

(Petroleum jelly) (Petrolatum) (Vaseline)

قیمت ________ تعداد / مقدار / گرام ________

یہ دوا مندرجہ ذیل بیماریوں کے لیے مرہم پٹیاں تیار کرنے میں مفید ہے:

- خارش
- داد یا (دھدر)
- جھونوں کی وجہ سے کھجلی
- جل جانا
- سینہ کے زخم

داد (دھدر) اور فنگس کی دیگر عفونتوں کے لیے

فنگس کی بہت سی عفونتوں سے چھٹکارا حاصل کرنا بڑا مشکل ہوتا ہے۔ مکمل قابو پانے کے لیے عفونت کی نشانیاں ختم ہو جانے کے بعد کئی دنوں یا ہفتوں تک علاج جاری رکھا جانا چاہیئے۔ نہانا اور صفائی رکھنا بھی ضروری ہیں۔

انڈی سائی لینک بنزواک یا سالی سائیلک تیزابوں والے مرہم

(Undecylenic) (Benzoic) (Salicylic Acid)

نام ________ قیمت ________ تعداد / مقدار / گرام ________

ان تیزابوں سے بنے ہوئے مرہم داد، کھوپڑی کے بھنیا اور جلد کی دیگر فنگسی عفونتوں کے علاج کے لیے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ اکثر ان میں گندھک ملی ہوتی ہے (یا ان میں اسے ملایا جا سکتا ہے)۔ سالی سائیلک تیزاب والے مرہم کو سکری کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

اگر مرہم اور لوشن خود تیار کیے جائیں تو یہ سستے پڑتے ہیں۔ ۱۰۰ حصے ویسلین، پیٹرولیٹم معدنی تیل یا ۷۰ فی صد الکوحل کے ساتھ ۳ حصے سالی سائیلک ایسڈ اور / یا ۶ حصے بنزواک ایسڈ ملائیں۔ دن

یں اسے ۳ یا ۴ بار جلد پر رگڑیں۔

گندھک اور سرکہ

۱۰۰ حصہ سرکہ میں ۵ حصہ گندھک کا لوشن جلد کی فنگسی عفونتوں کا مقابلہ کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اسے جلد پر سوکھنے دیں۔ ایک حصہ گندھک میں دس حصہ روغن (ویسیلین) سے بھی بڑا کارآمد مرہم بنتا ہے۔

سوڈیم تھایوسلفیٹ (Sodium Thiosulfate)

یہ دوا قلموں کی شکل میں آتی ہے اور فوٹوگرافی کے ساز و سامان کی دکانوں پر اسے "ہایپو" کے نام سے فروخت کیا جاتا ہے۔

قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

اسے جلد کی ٹینیا ورسی کلر (Tinea Versicolor) عفونتوں کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ پانی کے آدھے پیالے میں ایک چمچ "ہایپو" حل کر کے اسے جلد پر کپڑے یا روئی کے گالے سے لگائیں پھر جلد کو سرکہ میں بھگوئی ہوئی روئی سے ملیں جب تک "دھبے" غائب نہ ہو جائیں یہ علاج دن میں دو بار کریں اور پھر ہر دو ہفتوں میں ایک بار تاکہ یہ عفونت پھر لاحق نہ ہو سکے۔

گرائیسوفل وِن (Griseofulvin)

نام ________ تعداد/مقدار/گرام ________ قیمت ________

یہ دوا عموماً ۲۵۰ یا ۵۰۰ ملی گرام کی گولیوں یا کیپسولوں کی شکل میں آتی ہے۔

یہ دوا "خورد بینی دانوں" کی صورت میں بہتر ثابت ہوتی ہے۔

یہ دوا بہت مہنگی ہے اس لیے اسے صرف جلد کی شدید فنگسی عفونتوں اور کھوپڑی کی گہری داد کی عفونتوں کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

گرائیسوفل وِن کی خوراک ____ (۱۵ ملی گرام فی کلوگرام یومیہ): ____ خورد بینی دانوں کی صورت میں ۲۵۰ ملی گرام کے کیپسول ____

دن میں ایک بار مندرجہ ذیل خوراک استعمال کریں:

بالغوں کے لیے : ۵۰۰ سے ۱۰۰۰ ملی گرام (۲ سے ۴ کیپسول)

آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے : ۲۵۰ سے ۵۰۰ ملی گرام (۱ سے ۲ کیپسول)

تین سے سات سال کے بچوں کے لیے : ۱۲۵ سے ۲۵۰ ملی گرام (۱/۲ سے ایک کیپسول)

تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے : ۱۲۵ ملی گرام (۱/۲ کیپسول)

جنشن وائیلٹ۔ تھرش یعنی چھالوں (خمیری عفونت) کے لیے

نسٹاٹن Nystatin چھالوں (تھرش Thrush) کے لیے

نام ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

یہ دوا محلول، سفوف (پاؤڈر) اندام نہانی میں رکھنے والی گولیوں (بتیوں) اور مرہم کی صورت میں آتی ہے۔

اسے منہ، اندام نہانی یا جلد کی تہوں کے چھالوں یا Thrush (مونی لی آسس Moniliasis) کے علاج کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ دیگر عفونتوں کے لیے یہ دوا بالکل بے فائدہ ہے۔

نسٹاٹن کی مقدار ____ بچوں اور بالغوں سب کے لیے ایک ہی ہے :

منہ میں چھالے :۔ منہ میں محلول کا ایک ملی لیٹر ڈالیں اور نگلنے سے پہلے اسے کم از کم ایک منٹ منہ میں ہی رکھیں۔ یہی عمل دن میں تین یا چار بار کریں۔

جلد پر خمیری عفونت :۔ جہاں تک ممکن ہو سکے چھالوں کو خشک رکھیں اور نسٹاٹن کا پاؤڈر یا مرہم دن میں ۳ یا ۴ بار اوپر لگائیں۔

اندام نہانی کے لبوں میں خمیری عفونت :۔ روزانہ دن میں دو بار اندام نہانی میں پاؤڈر ڈالیں یا دو ہفتے تک رات کو سونے سے پہلے اندام نہانی میں ایک گولی یا بتی رکھیں۔

خارش اور جوؤں کے لیے : کرم کش ادویات

گیما بنزین ہیکسا کلورائیڈ (Gamma Benzene Hexachloride) (لنڈین (Lindane))

مشہور برانڈ نام : کول (Kwell) ، گیمازین (Gammezane)

نام ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

یہ دوا انسانوں کے لیے بڑی مہنگی اور حیوانوں کے لیے بڑی سستی شکلوں میں دستیاب ہے۔ لیکن حیوانوں والی دوا انسانوں کے لیے بھی یکساں مفید ہے۔ بھیڑوں بکریوں اور مویشیوں کو نہلانے کے لیے لنڈین کافی سستی ملتی ہے مگر اس محلول کا ارتکاز عموماً ۱۵ فی صد ہوتا ہے۔ اور استعمال کرنے سے پہلے اسے ایک فی صد تک پتلا کیا جانا چاہیئے۔ لنڈین کے ۱۵ فیصد ارتکاز والے محلول کو پانی یا ویسلین کے ۱۵ حصوں کے ساتھ ملائیں اور پھر پندرہویں باب میں درج ہدایات کے مطابق اسے جلد پر استعمال کریں۔ سر کی جوؤں کے لیے بھی پندرہویں باب دیکھیں۔ سر میں صرف ایک بار لگائیں۔ اگر ضرورت پڑے تو ایک ہفتے کے بعد ایک بار پھر لگائیں۔

بنزل بنزوایٹ (Benzyl Benzoate) کریم یا لوشن

نام ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

اس دوا کو گیما بنزین ہیکسا کلورائیڈ کریم یا لوشن کی طرح ہی استعمال کریں۔

پیٹرولیم جیلی (ویسلین) میں گندھک

اگر مندرجہ بالا دوا نہ مل سکے تو خارش کے لیے اسے استعمال کریں۔

گندھک کا ۵ فی صد مرہم بنانے کے لیے ویسلین یا تیل کے بیس حصوں میں ایک حصہ گندھک ملائیں۔

پیٹ کے کیڑوں کے لیے

زیادہ دیر تک محض دوائیاں ہی پیٹ کے کیڑوں سے چھٹکارا نہیں دلوا سکتیں۔ ذاتی حفظانِ صحت اور حفظانِ صحتِ عامہ کے بنیادی اصولوں پر بھی عمل کرنا چاہیئے۔ اگر گھر میں ایک فرد کو کرم ہوں، تو سارے خاندان کا علاج کرنا عقلمندی ہے۔

پیپرازین (Piperazine) ملپوں اور چونوں کے لیے۔

نام ________

یہ دوا عموماً پیپرازین سٹریٹ (Piperazine Citrate,) ٹارٹریٹ (Tartrate,) ہائیڈریٹ (Hydrate) ایڈی پیٹ (Adipate,) یا فاسفیٹ (Phosphate) کی شکل میں آتی ہے۔

یہ دوا اکثر مندرجہ ذیل شکلوں میں آتی ہے:

- ۵۰۰ ملی گرام کی گولیاں قیمت ______ تعداد/مقدار/گرام ______
- ۵ ملی لیٹر میں ۵۰۰ ملی گرام کا محلول قیمت ______ تعداد/مقدار/گرام ______

ملیوں کے لیے ایک بڑی خوراک دی جاتی ہے۔ چمونوں کے لیے ایک ہفتہ تک چھوٹی چھوٹی خوراکیں روزانہ دی جاتی ہیں۔ ضمنی اثرات بہت کم ہوتے ہیں۔

ملیوں کے لیے پپیرازین کی خوراک بحساب (۱۲۰ ملی گرام فی کلوگرام)

۵۰۰ ملی گرام کی گولیاں یا ۵ ملی لیٹر میں ۵۰۰ ملی گرام والا محلول۔

صرف ایک خوراک دیں۔

بالغوں کے لیے:	۴ گرام (۸ گولیاں یا ۸ چھوٹے چمچ)
آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے:	۳ گرام (۶ گولیاں یا ۶ چھوٹے چمچ)
تین سے سات سال کے بچوں کے لیے:	۲ گرام (۴ گولیاں یا ۴ چھوٹے چمچ)
ایک سے تین سال کے بچوں کے لیے:	۱½ گرام (۳ گولیاں یا ۳ چھوٹے چمچ)
ایک سال سے چھوٹے بچوں کے لیے:	۱ گرام (۲ گولیاں یا ۲ چھوٹے چمچ)

چمونوں کے لیے پپیرازین کی خوراک ______ (۴۰ ملی گرام فی کلوگرام یومیہ)

ایک ہفتہ تک روزانہ ۲ خوراکیں دیں۔

بالغوں کے لیے:	۱ گرام (۲ گولیاں یا ۲ چھوٹے چمچ)
آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے:	۷۵۰ ملی گرام (۱½ گولی یا ۱½ چھوٹا چمچ)
تین سے سات سال کے بچوں کے لیے:	۵۰۰ ملی گرام (۱ گولی یا ایک چھوٹا چمچ)
تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے:	۲۵۰ ملی گرام (½ گولی یا ½ چھوٹا چمچ)

تھایابنڈازول (Thiabendazole) مختلف کرمی عفونتوں کے لیے

نام ______ قیمت ______ تعداد/مقدار/گرام ______

یہ دوا عموماً ۵۰۰ ملی گرام کی گولیوں یا ۵ ملی لیٹر میں ایک گرام کے محلول کی شکل میں آتی ہے۔

اسے ہک درم، چابک نما کرموں وغیرہ کے علاج کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یہ چمونوں اور ملیوں کے لیے بھی کارآمد ہے مگر پپیرازین کے ضمنی اثرات کم ہوتے ہیں۔ ٹرکنوسس Trichinosis جہاں ڈاکٹر نہیں

کے لیے بھی یہ دوا مفید ہے ۔

احتیاط

تھایابنڈازول کے اثر سے ملپ رینگ کر گلے کی طرف آ سکتے ہیں ۔ جس سے سانس لینے کا عمل بند ہو سکتا ہے ۔ لہٰذا اگر آپ کو شک ہو کہ دیگر کرموں کے علاوہ مریض کے پیٹ میں ملپ بھی ہیں تو تھایابنڈازول دینے سے پہلے پیپرازین سے علاج کریں ۔

ضمنی اثرات : تھایابنڈازول عموماً تھکان ، کمزوری اور بعض اوقات سنے کا سبب بنتی ہے ۔

تھایابنڈازول کی خوراک ______ (۵۰ ملی گرام فی کلوگرام بوجھ) ؛ ______ ۵۰۰ ملی گرام کی گولیاں یا ۵ ملی لیٹر میں ایک گرام کا محلول (آمیزہ) ۔

تین دن تک روزانہ دو خوراکیں دیں ۔ گولیاں چبائی جانی چاہئیں ۔

ہر خوراک میں دوا کی مقدار :

بالغوں کے لیے :	۱۵۰۰ ملی گرام (۳ گولیاں یا ۱½ چھوٹا چمچ)
آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے	۱۰۰۰ ملی گرام (۲ گولیاں یا ۱ چھوٹا چمچ)
تین سے سات سال کے بچوں کے لیے	۵۰۰ ملی گرام (۱ گولی یا ½ چھوٹا چمچ)
تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے	۲۵۰ ملی گرام (½ گولی یا ¼ چھوٹا چمچ)

ٹیٹراکلورایتھالین (ٹی ۔ سی ۔ ای) Tetrachlorethylene (TCE) ہک ورم کیلئے

نام : ______ قیمت ______ تعداد / مقدار / گرام ______

یہ دوا شفاف مائع یا کیپسولوں کی شکل میں دستیاب ہے ۔

ہک ورم کے لیے یہ سب سے سستی دوا ہے مگر یہ سب سے زیادہ ضمنی اثرات پیدا کرتی ہے (پیٹ درد اور سر درد) ۔ یہ دوا نہ تو حاملہ خواتین کو دی جانی چاہیئے اور نہ ہی خون کی کمی اور ناقص غذائیت کے شکار بچوں کو تاوقتیکہ ان کی حالت بہتر ہو جائے ۔ یہ دوا ہمیشہ خالی پیٹ استعمال کریں ۔

(ٹی ۔ سی ۔ ای کو جگر کے کیڑوں (متنقیات جگر) / Liver flukes) کے علاج کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے ۔ خوراک وہی جو ہک ورم کے لیے ہے)

انتباہ :

ٹی ۔ سی ۔ ای کو سخت ڈھکنے والی کسی کالی بوتل میں رکھیں ۔ سورج کی روشنی اسے زہر بلا بنا سکتی ہے

خوراک کی مقدار کے صحیح ہونے کے متعلق بڑی احتیاط برتیں۔

ہک ورموں کے لیے ٹی۔سی۔ای۔ استعمال کرنے سے پہلے ہمیشہ ملیوں کا علاج کریں۔

ٹی۔سی۔ای کی خوراک: (۲ ملی گرام فی کلوگرام لیکن ۵ ملی لیٹر سے زیادہ ہرگز نہیں)

ایک خوراک کھائیں اور پھر دو دن کے بعد ایک اور خوراک کھائیں۔

ہر خوراک میں دوا کی مقدار:

بالغوں کے لیے: ا چھوٹا چمچ بھرا ہوا (۵ ملی لیٹر)

بچوں کے لیے: بچے کے وزن کے ہر ۵ کلوگرام کے لیے ½ ملی لیٹر لیکن ۴ ملی لیٹر سے زیادہ ہرگز نہیں۔

(۴ ملی لیٹر ایک چھوٹے چمچ سے تھوڑا کم ہوتا ہے)

میبنڈازول (Mebendazole)، ورماکس (Vermox)

نام ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

یہ دوا اکثر ۱۰۰ ملی گرام کی گولیوں کی شکل میں دستیاب ہے۔

یہ تھایابینڈازول جیسی ہی ایک نئی مگر بہتر دوا ہے۔ یہ ہک ورم، چابک نما کرم، سٹرانگی لائیڈز (Strongloides)، ملیوں، اور چمونوں کے خلاف کارآمد ہے۔ یہ ملی جلی عفونتوں کے لیے بھی کارآمد ہے۔ کرموں کی بڑی عفونتوں کا علاج کرتے وقت انتڑیوں میں کچھ درد ہو سکتا ہے یا شاید اسہال لگ جائیں، لیکن میبنڈازول قے یا ان شدید ضمنی اثرات کا سبب نہیں بنتی جو تھایابینڈازول استعمال کرتے وقت عموماً لاحق ہو جاتے ہیں۔ بینڈازول استعمال کرتے وقت ملیوں کا پہلے کسی اور دوا سے علاج کرنا پڑتا ہے۔

انتباہ:

حاملہ خواتین یا ۲ سال سے چھوٹے بچوں کو میبنڈازول نہ دیں۔

میبنڈازول کی خوراک ——— ۱۰۰ ملی گرام کی گولیاں استعمال کریں ———

- بچوں اور بالغوں کے لیے یکساں خوراک استعمال کریں۔
- چمونوں کے علاج کے لیے: صرف ایک بار ایک گولی۔
- ملیوں، چابک نما کرموں، ہک ورم اور سٹرانگی لائیڈز (Strongloides) کے

علاج کے لیے تین دن تک روزانہ دو دو گولیاں (ایک صبح اور ایک شام) کھائیں (یعنی تین دنوں میں کل چھ گولیاں)۔

بیفنی نیئم (Bephenium) ہک ورم کے لیے

نام ________ قیمت ________ تعداد/ مقدار/ گرام ________

یہ دوا عموماً ۵ گرام کے پکٹوں میں آتی ہے۔

یہ دوا نہ تو حاملہ خواتین اور نہ ہی ناقص غذائیت یافتہ اور خون کی کمی (انیمیا) کے شکار بچوں کو دی جانی چاہیئے تاوقتیکہ وہ بہتر نہ ہو جائیں۔ یہ پلیوں اور ہک ورم دونوں کے لیے کافی کارآمد ہے اور اسے استعمال کرنے سے پہلے پلیوں کا علاج کرنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

ہک ورم کے لیے بیفنی نیئم کی خوراک ____ ۵ گرام کا پیکٹ استعمال کریں۔

صرف ایک خوراک کھلائیں۔

بالغوں اور پانچ سال سے زائد عمر کے بچوں کے لیے : ۵ گرام (۱ پیکٹ)

پانچ سال سے چھوٹے بچوں کے لیے : ۲½ گرام (½ پیکٹ)

کدو کیڑوں کے لیے Tapeworms

نکلوسا مائیڈ (یومی سان Yomesan) کدو کیڑوں کی عفونتوں کیلئے

نام ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

یہ دوا اکثر ۵۰۰ ملی گرام کی چبانے والی گولیوں کی شکل میں آتی ہے۔

کدو کیڑوں کے لیے نکلوسامائیڈ غالباً بہترین دوا ہے اور اس کے ضمنی اثرات بھی بہت کم ہیں لیکن یہ مہنگی ہے۔ انتڑیوں میں موجود زیادہ قسم کے کیڑوں کے خلاف تو یہ کارآمد ہے مگر انتڑیوں سے باہر پائے جانے والے جراثیم کی تھیلی (خول) کے خلاف کارآمد نہیں ہے۔

کدو کیڑوں کے لیے نکلوسامائیڈ کی خوراک ____ ۵۰۰ ملی گرام کی گولیاں :

صرف ایک ہی خوراک اچھی طرح چبا کر نگل لیں۔ دوا کھانے سے دو گھنٹے پہلے یا بعد میں کچھ نہ کھائیں۔

خوراک کی مقدار

بالغوں اور آٹھ سال سے زیادہ عمر کے بچوں کیلئے : ۲ گرام (۴ گولیاں)
دو سے آٹھ سال تک کے بچوں کے لیے : ا گرام (۲ گولیاں)
دو سال سے چھوٹے بچوں کے لیے : ۵۰۰ ملی گرام (ا گولی)

ڈائی کلوروفن (Dichlorophen) انیٹی فن (Antiphen) کدو کیڑوں کیلئے

نام ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

یہ دوا عموماً ۵۰۰ ملی گرام کی گولیوں میں آتی ہے۔
یہ کافی محفوظ دوا ہے۔ یہ اسہال، بعض اوقات قے اور انتڑیوں کی اینٹھنوں کا باعث بن سکتی ہے
شاذونادر اس کی وجہ سے یرقان بھی ہو جاتا ہے۔
کدو کیڑوں کے لیے ڈائی کلوروفن کی خوراک ______ (۷۰ ملی گرام فی کلوگرام) :
ناشتے سے دو گھنٹے پہلے صرف ایک بار کھائیں۔

خوراک کی مقدار

بالغوں کے لیے : ۳ سے ۴ گرام (۶ سے ۸ گولیاں)
آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے : ۲ گرام (۴ گولیاں)
چار سے سات سال کے بچوں کے لیے : ۱½ گرام (۳ گولیاں)
۲ سے ۴ سال کے بچوں کے لیے : ۵۰۰ ملی گرام تا ایک گرام (ایک یا دو گولیاں)

کوینا کرین (Quinacrine) امیپا کرین (Mepacrine) اٹابرین
Atabrine : مدوری کیڑوں کے لیے مفید ہیں۔ گزشتہ صفحات میں ان کا ذکر آچکا ہے۔

شسٹوسومیاسس Schistosomiasis کے لیے

نرڈازول Niridazole (ایمبل ہار Ambilhar) شسٹوسومیاسس کیلئے

نام ________ قیمت ________ مقدار/تعداد/گرام ________

یہ دوا اکثر ۵۰۰ ملی گرام کی گولیوں میں دستیاب ہے۔

اکثر مریضوں میں یہ دوا سر درد، غنودگی، گھبراہٹ، متلی، آنتڑیوں کی اینٹھنوں یا اسہال جیسے ضمنی اثرات پیدا کرتی ہے۔ مگر ان کی وجہ سے علاج ترک نہیں کیا جانا چاہیئے۔ اس دوا کی وجہ سے پیشاب کا رنگ بھی بھورا ہو جاتا ہے۔

شسٹوسومیاسس کے لیے نیری ڈازول کی خوراک (۲۵ ملی گرام فی کلوگرام یومیہ) ایک ہفتہ تک روزانہ دو بار کھلائیں۔

ہر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے: ۷۵۰ ملی گرام (۱½ گولی)

آٹھ سے بارہ سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۵۰۰ ملی گرام (۱ گولی)

تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۲۵۰ ملی گرام (½ گولی)

تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۱۲۵ ملی گرام (¼ گولی)

آنکھوں کے امراض کے لیے

آنکھوں کی جراثیم کش دوا (مرہم)

مثلاً "لال آنکھ" (آشوب چشم) کے لیے آکسی ٹیٹراسائیکلین (Oxytetracycline) یا کلورو ٹیٹراسائیکلین (Chlortetracycline) مرہم۔

نام ______ قیمت ______ تعداد/مقدار/گرام ______

بیکٹیریا سے پیدا ہونے والی آنکھوں کی لالی کے لیے ان ادویات کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔

ککروں کے مکمل علاج کے لیے ٹیٹراسائیکلین کھانی بھی چاہیئے۔

پورا فائدہ اٹھانے کے لیے دوا آنکھوں کے پپوٹوں کے اندر ڈالیں نہ کہ باہر۔ یہ دن میں تین یا چار بار استعمال کریں۔

ایک فیصد سلور نائٹریٹ کے قطرے (دارو) نومولود بچوں کی آنکھوں کے تحفظ کے لیے

نام ______ قیمت ______ تعداد/مقدار/گرام ______

پیدائش کے وقت بچے کی ہر آنکھ میں ایک فی صد سلور نائیٹریٹ کا ایک قطرہ ڈالیں۔ یہ بچے کی آنکھوں کو سوزاک سے بچاتا ہے۔ ہر بچہ کو یہ تحفظ فراہم ہونا چاہیئے۔

درد کے لیے: اینالجیسکس Analgesics (درد کش ادویہ)

نوٹ:۔ درد کے لیے بہت سی ادویہ ہیں جن میں کئی خطرناک ہیں۔ (خصوصاً وہ جن میں ڈپیران Dipyrone ہوتی ہے) صرف وہی ادویات استعمال کریں جن کے محفوظ ہونے کے متعلق آپ کو یقین ہو۔ مثلاً اسپرین اور ایسیٹا مینوفین۔

مزید طاقتور درد کش دوا کوڈین (Codeine) کے بارے اگلے صفحات پر پڑھیں۔

اسپرین (Aspirin) (ایسیٹائل سالی سائیلک تیزاب Acetylsalicylic

یہ دوا اکثر مندرجہ ذیل شکلوں میں آتی ہے۔

۳۰۰ ملی گرام (۵ گرین) کی گولیاں قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ______

بچوں کے لیے ۷۵ ملی گرام (۱¼ گرین) کی گولیاں

(یا "بچوں کی اسپرین") قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ______

اسپرین بہت اہم اور سستی درد کش دوا ہے۔ یہ درد کم کرنے، بخار اتارنے اور ورم کی شدت گھٹانے میں مدد دیتی ہے۔ یہ کھانسی اور خارش کو کم کرنے میں بھی قدرے باعث مدد ہے۔

بازار میں درد، گنٹھیے اور زکام کے لیے کئی ادویات دستیاب ہیں جن میں اسپرین ہوتی ہے۔ مگر یہ ادویہ اسپرین سے زیادہ مہنگی ہیں اور اسپرین سے کوئی زیادہ فائدہ بھی نہیں پہنچاتیں۔

خطرات اور احتیاطیں

۱۔ پیٹ درد یا بدہضمی کے لیے اسپرین استعمال نہ کریں۔ اسپرین تیزاب ہے۔ اس لیے یہ مسئلہ کو بدتر بنا سکتی ہے۔ اسی وجہ سے معدے کے ناسوروں میں مبتلا لوگوں کو کبھی اسپرین استعمال نہیں کرنی چاہیئے۔

۲۔ بعض لوگوں کو اسپرین سے پیٹ درد یا دل جلن کی شکایت ہوتی ہے۔ اس سے بچنے کے لیے اسپرین کو دودھ، میٹھے سوڈے، کافی پانی یا کھانے کے ساتھ کھائیں۔

۳۔ نابیدگی میں مبتلا شخص جب تک صحیح طریقے سے پیشاب کرنے نہ لگ جائے اسے اسپرین کی

ایک خوراک سے زیادہ نہ دیں۔

۴ ۔ ایک سال سے کم عمر بچوں اور دمہ کے مریض کو اسپرین نہ دینا ہی بہتر ہے ۔ اسپرین سے دمہ کا دورہ پڑ سکتا ہے۔

۵ ۔ اسپرین کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں ۔ بہت زیادہ مقدار زہریلی ثابت ہو سکتی ہے۔

درد یا بخار کے لیے اسپرین کی خوراک: (۳۰۰ ملی گرام (۵ گرین) کی گولیاں)

ہر چار یا چھ گھنٹے کے وقفے کے بعد استعمال کریں (یعنی دن میں چار سے چھ بار۔)

بالغوں کے لیے: ایک یا دو گولیاں (۳۰۰ تا ۶۰۰ ملی گرام)

آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ایک گولی (۳۰۰ ملی گرام)

تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ½ گولی (۱۵۰ ملی گرام)

ایک سے دو سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ¼ گولی (۷۵ ملی گرام)

(جوڑوں کے شدید درد یا گٹھیا دی بخار کے لیے دوا کی مقدار دگنی بھی کی جا سکتی ہے ۔ یا گٹھیے کے لیے خوراک دوگنی کی جا سکتی ہے ۔ یا ۱۰۰ ملی گرام فی کلوگرام یومیہ کے حساب سے استعمال کریں۔ اگر کان بجنا شروع ہو جائیں تو دوا کی مقدار کم کر دیں۔)

—— ۷۵ ملی گرام یا "بچوں کی اسپرین" کی گولیاں ——

بچوں کو دن میں چار بار اسپرین دیں:

آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۴ گولیاں (۳۰۰ ملی گرام)

تین سے سات سال کے بچوں کے لیے: ۲ سے تین گولیاں (۱۵۰ سے ۲۲۵ ملی گرام)

ایک سے دو سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۱ گولی (۷۵ ملی گرام)

ایک سال سے چھوٹے بچوں کو اسپرین نہ کھلائیں۔

ایسیٹامینوفن (Acetaminophen) یا پیراسیٹامول (Paracetamol)

درد اور بخار کے لیے

نام ______ قیمت ______ تعداد/مقدار/گرام ______

یہ دوا اکثر ۵۰۰ ملی گرام کی گولیوں میں دستیاب ہے۔

اس کے علاوہ یہ شربتوں کی شکل میں بھی دستیاب ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

بچوں کے لیے ایسٹامینوفین اسپرین کی نسبت زیادہ محفوظ ہے۔ اس سے معدے میں کوئی ہیجان پیدا نہیں ہوتا۔ لہٰذا معدے کے ناسوروں میں مبتلا لوگ بھی اسے استعمال کر سکتے ہیں۔

درد اور بخار کے لیے ایسٹامینوفین کی خوراک ——— ۵۰۰ ملی گرام کی گولیاں ——

ایسٹامینوفین دن میں چار بار کھلائیں۔

ہر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے:	۵۰۰ ملی گرام سے ایک گرام (ایک یا دو گولیاں)
آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے:	۵۰۰ ملی گرام (ایک گولی)
تین سے سات سال کے بچوں کے لیے:	۲۵۰ ملی گرام (½ گولی)
چھ ماہ سے دو سال کے بچوں کے لیے:	۱۲۵ ملی گرام (¼ گولی)
چھ ماہ سے چھوٹے بچوں کے لیے:	۶۲ ملی گرام (⅛ گولی)

ارگوٹامین (Ergotamine)، کیفین (Caffeine) کے ساتھ (کیفرگاٹ) (Cafergot)

آدھے سر کے درد کے لیے

نام ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

یہ دوا اکثر گولیوں کی صورت میں آتی ہے جن میں ایک ملی گرام ارگوٹامین ہوتی ہے۔

آدھے سر کے درد کے لیے ارگوٹامین کے ساتھ کیفین کی خوراک:

بالغوں کے لیے: آدھے سر کے درد کی پہلی نشانی پر ہی دو گولیاں کھائیں۔ پھر جب تک درد چلا نہ جائے ہر آدھے گھنٹے بعد ایک ایک گولی کھائیں۔ مگر مجموعی طور پر چھ گولیوں سے زیادہ نہ کھائیں۔

انتباہ

یہ زیادہ بار استعمال نہ کریں۔ دورانِ حمل بھی اسے استعمال نہ کریں۔

زخموں کو بند کرتے وقت درد روکنے یا جگہ سلانے کے لیے

اینستھیٹکس (Anesthetics)

لڈوکین (Lidocaine)، زائیلوکین (Xylocaine)

۲ فی صد (ایپی نفرین کے ساتھ یا اس کے بغیر)

جہاں ڈاکٹر نہیں

نام ________ قیمت ________ تعداد/ مقدار/گرام ________

یہ دو عموماً ٹیکے لگانے کے لیے شیشیوں میں دستیاب ہے۔

زخم کو سینے سے پہلے جلد کو سُن کرنے کے لیے زخم کے اردگرد لڈوکین کے ٹیکے لگائے جاتے ہیں تاکہ درد نہ ہو۔

تقریباً ایک سینٹی میٹر کے فاصلے پر دو مختلف مقامات پر جلد کے اندر اور جلد کے نیچے ٹیکے لگائیں ٹیکہ لگانے سے پہلے پلنجر کو ضرور کھینچیں۔ جلد کے ہر دو سینٹی میٹروں کے لیے تقریباً ایک ملی لیٹر دوا استعمال کریں۔ اگر زخم صاف ہو تو آپ اسے زخم کے پہلوؤں میں ہی لگا سکتے ہیں۔ اگر زخم گندا ہو تو پہلے اسے صاف کریں اور پھر جلد میں زخم کے اردگرد ٹیکے لگائیں۔ پھر بند کرنے سے پہلے زخم کو بڑی احتیاط سے صاف کریں۔

- بیشتر زخموں کو سینے کے لیے لڈوکین کے ساتھ ایپی نیفرین (Epinephrine) استعمال کریں۔ ایپی نیفرین سے جگہ دیر تک سُن رہتی ہے اور جریان خون قابو میں رکھنے میں مدد ملتی ہے۔
- ہاتھوں اور پاؤں کی انگلیوں، ذکر (مردانہ آلۂ تناسل) کانوں اور ناک کے زخموں کے لیے لڈوکین ایپی نیفرین کے بغیر ہی استعمال کریں۔ یہ بہت ضروری ہے کیونکہ ایپی نیفرین ان مقامات تک خون کی رسائی روک سکتی ہے جس سے بہت نقصان پہنچ سکتا ہے۔
- لڈوکین کے ساتھ ایپی نیفرین کا ایک اور استعمال: شدید نکسیر بند کرنے کے لیے اس دوا میں کچھ روئی ڈبو کر ناک میں رکھ دیں۔ ایپی نفرین سے وریدیں سکڑ جاتی ہیں جس سے جریان خون بند کرنے میں مدد ملتی ہے۔

انتڑیوں کی اینٹھنوں کے لیے

دافع تشنج ادویہ (Antispasmodics)

بیلاڈونا (Belladonna) فینو باربیٹال (Phenobarbital) کے ساتھ یا اس کے بغیر

نام ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

یہ دوا عموماً بیلاڈونا کی ۸ ملی گرام کی گولیوں کی شکل میں دستیاب ہے۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

کئی ادویہ بطور دافع تشنج استعمال ہوتی ہیں۔ ان میں سے اکثر بیلاڈونا یا اسی طرح کی کوئی چیز (ایٹروپین Atropine) ہایو سائمن Hyoscyamine) فینوباربیٹال/ Phenobarbital) فینوباربیٹون Phenobarbitone) شامل ہوتی ہے۔ ان ادویہ کو مسلسل طور پر استعمال نہیں کیا جانا چاہیئے۔ تاہم وقتاً فوقتاً انہیں انتڑیوں یا معدے کے درد یا اینٹھنوں کے لیے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ یہ مثانہ کی عفونت کے درد یا پت کی تھیلی کے ورم کو کم کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ بعض اوقات یہ ناسوروں کے علاج میں بھی مفید ثابت ہوتی ہیں۔

بیلاڈونا کی خوراک —— انتڑیوں کی اینٹھنوں کے لیے: —— آٹھ ملی گرام بیلاڈونا والی گولیاں

بالغوں کے لیے:	دن میں تین سے چار بار، ایک گولی
آٹھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے:	دن میں دو یا تین بار، ایک گولی
پانچ سے سات سال کے بچوں کے لیے:	دن میں دو یا تین بار ½ گولی

پانچ سال سے چھوٹے بچوں کو یہ دوا نہ دیں۔

انتباہ:

اگر ان ادویات کی زیادہ مقدار کھا لی جائے تو یہ زہریلی ثابت ہو سکتی ہیں۔ انہیں بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔ سبز موتیا کے مریض بیلاڈونا یا ایٹروپین والی ادویات سے گریز کریں۔

تیزابی بدہضمی، دل کی جلن اور معدے کے ناسوروں کے لیے قاطع تیزاب دوائیاں Antacids

میگنیشیم ہائیڈرو آکسائڈ (یا ٹرائی سلیکیٹ) کے ساتھ ایلومینیم ہائیڈرو آکسائیڈ

نام ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

یہ دوا عموماً ۵۰۰ سے ۷۵۰ ملی گرام کی گولیوں یا ہر ۵ ملی لیٹر میں ۳۰۰ سے ۵۰۰ ملی گرام کے محلول کی شکل میں آتی ہے۔

انہیں تیزابی بدہضمی یا دل کی جلن کے لیے وقتاً فوقتاً، یا معدے کے ناسور کے علاج کے لیے مسلسل استعمال کیا جا سکتا ہے۔ قاطع تیزاب دوا کھانے کے اہم ترین اوقات کھانا کھانے کے

ایک گھنٹہ بعد یا سونے سے پہلے ہیں۔ ۲ یا ۳ گولیاں چبائیں۔ معدے کے شدید قسم کے ناسوروں کے لیے ہر گھنٹے کے بعد ۳ سے ۶ گولیاں (یا چھوٹے چمچ) کھانے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

سوڈیم بائی کاربونیٹ (Sodium Bicarbonate)

(بائی کاربونیٹ آف سوڈا (میٹھا سوڈا))

یہ سفید پاؤڈر (سفوف) کی شکل میں دستیاب ہے۔

جب کسی کو تیزابی بدہضمی یا پیٹ کی خرابی کے ساتھ دل کی جلن ہو تو اسے قاطع تیزاب کے طور پر بڑے محدود پیمانے پر استعمال کیا جانا چاہیئے۔ پرانی بدہضمی یا معدے کے ناسوروں کے علاج کے لیے اسے استعمال نہیں کیا جانا چاہیئے۔ بے شک پہلے پہل تو یوں لگتا ہے گویا یہ باعث مدد ہے مگر اس کی وجہ سے معدہ زیادہ تیزاب پیدا کرتا ہے جس سے حالت اور بھی بدتر ہو جاتی ہے۔ جس شخص نے گزری رات حد اعتدال سے زیادہ شراب پی ہو اس کا نشہ دور کرنے کے لیے سوڈا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس کو اسپرین کے ساتھ ملا کر استعمال کرنے سے شراب کے اثرات تو دور ہو جاتے ہیں مگر تیزابی بدہضمی دور نہیں ہوتی۔ میٹھے سوڈے اور اسپرین کے آمیزے کو الکا سلز (Alka-Seltzer) کہتے ہیں۔ وقتاً فوقتاً آدھا چھوٹا چمچ میٹھا سوڈا پانی میں ملا کر پیئں۔ یہ قاطع تیزاب کا کام کرے گا۔

دانتوں کو صاف کرنے کے لیے ٹوتھ پیسٹ کی بجائے میٹھا سوڈا یا نمک اور میٹھے سوڈا کا آمیزہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔ (سترہواں باب دیکھیں)

نابیدگی دور کرنے کے لیے مشروب کی تیاری میں میٹھے سوڈے کے استعمال کے لیے نیر ہواں باب دیکھیں۔

انتباہ:

جو لوگ دل کے مخصوص مسائل (دل کے دورے وغیرہ) کے مریض ہوں یا جن کے پاؤں اور چہرے سوجے ہوں انہیں میٹھے سوڈے یا کسی اور ایسی چیز کو جس میں سوڈیم بہت زیادہ ہو (مثلاً نمک) استعمال کرنے سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

نابیدگی Dehydration کے لیے

نابیدگی دور کرنے کا مشروب

نام ________ قیمت ________ تعداد/ مقدار/ گرام ________

یہ اکثر ایسے پیکٹوں کی شکل میں آتا ہے جن سے ایک لیٹر مشروب تیار ہو سکے۔

عام چینی سے نابیدگی دور کرنے کے مشروب بنانے کے لیے ہدایات تیرھویں باب کے شروع میں درج ہیں۔

بعض ممالک میں صحت کا محکمہ نابیدگی دور کرنے کا نسخہ خود تیار کرتا ہے۔ یہ آمیزہ چھوٹے چھوٹے لفافوں میں بند ہوتا ہے اور ایک لفافے سے ایک لیٹر مشروب تیار کیا جا سکتا ہے۔ ان نسخوں میں عام چینی کی بجائے گلوکوز استعمال کیا جاتا ہے۔ گلوکوز بھی چینی ہی کی ایک قسم ہے جسے بچہ کا جسم عام چینی کی نسبت زیادہ آسانی سے استعمال کر سکتا ہے۔ اگر بچہ کو اسہال لگے ہوں یا بچہ بہت ہی ناقص غذائیت یا فتہ ہو تو عام چینی کی بجائے گلوکوز استعمال کرنا نہایت اہم ہوتا ہے۔ معیاری قسم کے نسخوں میں پوٹاشیم کا نمک بھی ملا ہوتا ہے۔ یہ نمک عام نمک کی تعدیل (برابر) کرنے میں مدد دیتا ہے۔

اگر گلوکوز اور پوٹاشیم کلورائیڈ دونوں دستیاب ہوں تو بہتر ہے اس باب میں مذکور مشروب کی بجائے مندرجہ ذیل مشروب تیار کریں:

ابلا ہوا پانی	————	ا لیٹر (۴ پیالے)
گلوکوز	————	۲۰ گرام یا ۸ چھوٹے چمچ
نمک	————	۲ گرام یا چھوٹا آدھا چمچ
میٹھا سوڈا	————	۲ گرام یا چھوٹا آدھا چمچ
پوٹاشیم کلورائیڈ	————	ڈیڑھ گرام یا ۱/۴ چھوٹا چمچ

اگر آپ کے پاس گلوکوز تو ہو مگر پوٹاشیم کلورائیڈ نہ ہو تو مندرجہ بالا مقداروں میں سے نمک اور میٹھے سوڈے کی آدھی آدھی مقداریں استعمال کریں۔

نابیدگی کے علاج کے بارے مزید معلومات تیرھویں باب میں مندرج ہیں۔

قبض (Constipation) کے لیے

ہلکے جلاب (Laxatives) یا ملین

ملینوں اور جلابوں کے صحیح اور غلط استعمال کا تفصیلی ذکر پہلے باب میں پایا جاتا ہے۔ ملینوں کو ضرورت سے کہیں زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ انہیں صرف کبھی کبھار قبض کھولنے یعنی پاخانے کو نرم کرنے کے لیے استعمال کیا جانا چاہیئے۔ اسہال، انتڑیوں کے درد اور نا ہیدگی میں مبتلا اشخاص کو ملین ہرگز نہ دیں۔ دو سال سے چھوٹے بچوں کو ہرگز ملین نہ دیں۔

پاخانہ نرم کرنے کے لیے ریشہ دار خوراک، مثلاً چھان والی روٹی، دالیں، کچی سبزیات وغیرہ کہیں بہتر ہیں۔ بہت زیادہ پھل کھانا، اور وافر مقدار میں پانی پینا بھی باعث مدد ثابت ہوتے ہیں۔

میگنیشیا کا دودھ (Milk of Magnesia) (میگنیشیم ہائیڈروآکسائیڈ Magnesium Hydroxide)

ملین اور قاطع تیزاب

نام ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

یہ دوا اکثر دودھیا محلول کی شکل میں دستیاب ہے۔

میگنیشیا کے دودھ کی خوراک کی مقدار:

بطور قاطع تیزاب:

بالغوں اور بڑے بچوں کے لیے: ½ سے ۱ چھوٹا چمچ، دن میں تین یا چار بار

بطور ملین (ہلکا جلاب):

بالغوں اور آٹھ سال سے زیادہ عمر کے بچوں کو سونے سے پہلے: ایک سے دو چمچ۔

دو سے سات سال کے بچوں کے لیے: ½ سے ایک چمچ تک

دو سال سے چھوٹے بچوں کو میگنیشیا کا دودھ نہ دیں۔

اپسم کے نمک (Epsom Salts) (میگنیشیم سلفیٹ Magnesium Sulfate)

بطور ملین اور کھجلی کے لیے:

نام ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

یہ اکثر سفید پاؤڈر (سفوف) یا قلموں کی شکل میں دستیاب ہے۔

اپسم کے نمک کی خوراک:

بطور ملین: ________ اپسم کے نمک کی مندرجہ ذیل مقداریں پانی میں حل کرکے پئیں،

بالغوں کے لیے: ایک سے دو چھوٹے چمچ

چھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ½ سے ایک چھوٹا چمچ

دو سے چھ سال کے بچوں کے لیے: ¼ سے ½ چھوٹا چمچ

دو سال سے چھوٹے بچوں کو اپسم کے نمک نہ دیں۔

کھجلی بند کرنے کے لیے: ____ ایک لیٹر پانی میں ۸ چھوٹے چمچ بھر کر اپسم کے نمک حل کریں۔ پھر اس محلول میں بھگوئے ہوئے کپڑے یا گدیاں کھجلی کے حصوں پر لگائیں۔ جلد کو بڑی ٹھنڈک اور سکون کا احساس ہوگا۔

معدنی تیل ــــ بطور ملین

نام ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

اسے بعض اوقات بواسیر کے مریض قبض توڑنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ تاہم اس سے پاخانہ نرم نہیں ہوتا صرف پھسلنا ہو جاتا ہے۔ چھان والی روٹی، کچی سبزیاں اور پھلوں جیسی ریشہ دار غذائیں معدنی تیل کی نسبت کہیں زیادہ مفید ہیں۔

ملین کے طور پر استعمال کرنے کے لیے معدنی تیل کی خوراک:

صرف بالغوں کے لیے: شام کے کھانے کے کم از کم ایک گھنٹہ بعد ۱ یا ۲ چمچ پی لیں۔ اسے کھانے کے ساتھ استعمال نہ کریں کیونکہ یوں خوراک میں سے کچھ حیاتین ضائع ہو جائیں گے (انہیں تیل استعمال کرلے گا)۔

معمولی اسہال کے لیے (اسہال بند کرنے والی ادویہ)

پیکٹن (Pectin) کے ساتھ کیولن (Kaolin) کیوپیکٹیٹ، Kaopectate

نام ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

یہ دوا عموماً ایک دودھیا سے محلول میں دستیاب ہے۔

اسہال کی صورت میں پاخانہ سخت اور کم تکلیف دہ بنانے کے لیے یہ دوا استعمال کی جا سکتی ہے۔ اس سے اسہال کے اصل سبب کا علاج نہیں ہوتا اور نہ ہی یہ نا بیدگی کو روکتی یا اس کے علاج میں کوئی مدد دیتی ہے۔ اسہال کے علاج میں یہ دوا کبھی بھی ضروری نہیں ہوتی۔ اس کا عام استعمال صرف پیسہ ضائع کرنے کا ایک طریقہ ہے۔ بہت زیادہ بیمار لوگوں یا بہت چھوٹے بچوں کو یہ دوا نہیں دی جانی چاہیئے۔

صرف معمولی اسہال کے لیے کیولن پیکٹن کے ساتھ کی خوراک:

کیوپیکٹ کی طرح کا کوئی معیاری محلول ——— ہر بار پاخانہ کرنے کے بعد ایک خوراک دیں، یا دن میں چار یا پانچ خوراکیں دیں۔

ہر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے:	۲ سے ۸ چمچ
چھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے:	۱ سے ۲ چمچ
دو سے چھ سال کے بچوں کے لیے:	۱ یا ۲ چمچ

دو سال سے چھوٹے بچوں کو یہ دوا نہ دیں۔

بند ناک کے لیے

بند ناک کھولنے کے لیے اکثر تیرہویں باب میں مندرج علاج یعنی نمکین پانی کو سٹرکنا ہی کافی ہے۔ بعض اوقات ناک کھولنے کے مخصوص قطروں کو مندرجہ ذیل طریقے سے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

ایفی ڈرین (Ephedrine) یا فینائل فرین (Phenylephrine) والے ناک میں ڈالنے کے قطرے (نیو سائینی فرین)

نام ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

یہ قطرے بہتی ناک بند کرنے یا مواد سے بھری ہوئی بند ناک کو کھولنے کے لیے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ اگر مریض کو اندرونی کان کی عفونت ہو یا اکثر ایسی عفونت کی شکایت رہتی ہو تو یہ قطرات خصوصاً مددگار ثابت ہوں گے۔

ناک کھولنے والے قطروں کی مقدار:

تیرہویں باب میں بتائے گئے طریقے کے مطابق دونوں نتھنوں میں ایک یا دو قطرے ڈالیں۔ یہ عمل دن میں چار بار کریں۔ انہیں بہت دنوں تک استعمال نہ کریں اور نہ ہی ان کے استعمال کو عادت بنالیں۔
ایفی ڈرین سے تیار کردہ ناک میں ڈالنے والے قطروں کے لیے اگلے صفحات دیکھیں۔

کھانسی (Cough) کے لیے

کھانسی کیا ہے؟ کھانسی پھیپھڑوں تک ہوا لے جانے والی نالیوں کو صاف کرنے اور ان میں جراثیم اور بلغم کو داخل ہونے سے روکنے کا ایک قدرتی طریقہ ہے۔ چونکہ کھانسی جسم کے دفاع کا ایک طریقہ ہے لہٰذا کھانسی کو روکنے یا کم کرنے والی ادویات بعض اوقات فائدہ سے زیادہ نقصان پہنچاتی ہیں۔ یہ کھانسی روکنے والی ادویات صرف تکلیف دہ اور خشک قسم کی کھانسی کے لیے استعمال کی جانی چاہیئں جس سے مریض کا سونا دوبھر ہو جاتا ہے۔ جو ادویات کھانسی کو دباتی ہیں انہیں کاف سپریسنٹس (Cough Suppressants) یا (Cough Calmers) کہتے ہیں۔ تاہم کھانسی روکنے والی ادویات کی ایک اور قسم ہے جیسے ایکسپیکٹورنٹس (Expectorants) (کف نکالنے والی) یا کاف ہیلپرز (Cough Helpers) کہتے ہیں۔ یہ ادویات ہوا کی نالیوں میں موجود لیس دار مواد (بلغم) کو زیادہ رقیق بنا دیتی ہیں۔ کھانسنے کا عمل آسان ہو جاتا ہے۔ کھانسی کی زیادہ تر اقسام کے لیے پہلی قسم کی ادویات کی بجائے دوسری قسم کی ادویات استعمال کرنا ہی بہتر ہوتا ہے۔

حقیقت تو یہ ہے کہ دونوں قسم کی کھانسی روکنے والی ادویات ضرورت سے کہیں زیادہ استعمال کی جاتی ہیں۔ کھانسی کی بیشتر ادویات (شربت) بہت کم فائدہ پہنچاتی ہیں یا بالکل بے فائدہ ہیں۔ ان پر پیسہ صرف کرنا پیسہ ضائع کرنے کے مترادف ہے۔ کھانسی کی بہترین اور اہم ترین دوا پانی ہے۔ وافر مقدار میں پانی پینا اور گرم آبی بخارات میں سانس لینا بلغم کو نرم کر دیتا ہے۔ کھانسی کو کم کرنے کا یہ عمل کھانسی کی زیادہ ادویات سے بہتر نتائج پیدا کرتا ہے۔ مزید ہدایات کے لیے تیرہواں باب پڑھیں۔ اس باب میں کھانسی کا شربت تیار کرنے کی ہدایت بھی درج ہیں۔

کھانسی کم کرنے والی ادویات ۔ کوڈین Codeine اور کلورل ہائیڈریٹ Chloral Hydrate

نام ________ تعداد/مقدار/گرام ________ قیمت ________

یہ دوا اکثر ماشربتوں کی شکل میں آتی ہے ۔ کوڈین تو گولیوں کی شکل میں بھی دستیاب ہے ۔ کوڈین اسپرین کے ساتھ اور بغیر بھی ملتی ہے ۔

کوڈین ایک طاقت ور دردکش دوا ہے ۔ یہ کھانسی کم کرنے کے عمل میں بھی بڑی طاقتور ہے ۔ مگر چونکہ یہ عادی بنانے والی دوا ہے اس لیے شاید یہ باآسانی دستیاب نہ ہوسکے ۔ یہ اکثر کھانسی کے شربتوں یا گولیوں میں ملی ہوتی ہے ۔ اس کی خوراک (مقدار) کے لیے بوتل پر یا ڈبہ میں دی گئی ہدایات پر عمل کریں ۔ درد بر تا لو یا نے کی نسبت کھانسی کم کرنے کے لیے کم دوا کی ضرورت ہوتی ہے ۔ بالغ شخص کی کھانسی کم کرنے کے لیے ۷ سے ۱۵ ملی گرام کوڈین کافی ہوتی ہے ۔ بچوں کو عمر اور وزن کے مطابق کم دوا دی جانی چاہیئے ۔ (آٹھواں باب پڑھیں)

کلورل ہائیڈریٹ (Chloral Hydrate) ایک مسکن دوا ہے ۔ یہ دوا اس بچہ کو دی جاسکتی ہے جو رات کو کھانسی کے سبب سو نہ سکے ۔ کالی کھانسی کے لیے یہ خصوصاً مفید ہے ۔ کالی کھانسی کے لیے فینوباربیٹال (Phenobarbital) بھی استعمال کی جاسکتی ہے ۔

کھانسی کم کرنے کے لیے کلورل ہائیڈریٹ کی خوراک:

____ کھانسی کا معیاری کلورل محلول،

دن میں چار خوراکوں سے زیادہ نہ دیں ۔

ہر خوراک میں دوا کی مقدار

دو سال سے زائد عمر کے بچوں کے لیے، ۱۰ ملی لیٹر (۲ چھوٹے چمچ)

دو سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ½ سے ۱ چھوٹا چمچ ۔

ننھے بچوں کو کم خوراکیں دی جانی چاہیئں ۔

کھانسی کے ذریعے کف نکالنے والی ادویہ (ایکسپیکٹورنٹس Expectorants)

پوٹاشیم آئیوڈائیڈ Potassium Iodide

نام ________ تعداد/مقدار/گرام ________ قیمت ________

یہ دوا عموماً ۳۰۰ ملی گرام کی گولیوں یا معیاری (سیر شدہ) محلول کی صورت میں دستیاب ہے۔
پوٹاشیم آیوڈائیڈ پھیپھڑوں تک جانے والی نالیوں میں موجود بلغم کو نرم کرنے میں مدد دیتی ہے۔
کھانسی میں مددگار دوا کے طور پر پوٹاشیم آیوڈائیڈ کی خوراک:

دن میں تین یا چار بار دوا دیں۔

ہر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے: ۳۰۰ ملی گرام کی ایک گولی یا محلول کے ۱۰ قطرے
بچوں کو عمر اور وزن کے لحاظ سے کم دوا دی جانی چاہیئے۔ (آٹھواں باب دیکھیں)

دمہ Asthma کے لیے

دمہ کی صحیح روک تھام اور علاج سے متعلق دیگر ہدایات تیرہویں باب میں ملاحظہ فرمائیں

ایفی ڈرین (Ephedrine)

نام ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

یہ دوا عموماً ۱۵ ملی گرام (یا ۲۵ ملی گرام) کی گولیوں کی شکل میں دستیاب ہے۔
دمہ کے معمولی دوروں پر قابو پانے اور شدید دوروں کے دوران ان کی روک تھام کرنے کے لیے ایفی ڈرین ایک مفید دوا ہے۔ یہ پھیپھڑوں تک جانے والی ہوا کی نالیوں کو کھول دیتی ہے جس سے ہوا کے گزرنے کا عمل آسان ہو جاتا ہے۔
نمونیا یا برانکائی ٹس (ہوا کی نالیوں کا ورم) کی وجہ سے سانس لینے میں دِقّت کے وقت بھی یہ دوا استعمال کی جاسکتی ہے۔
ایفی ڈرین اکثر تھیوفائیلین (Theophylline) یا امینوفائیلین (Aminophylline) یا بعض اوقات فینوبار بیٹال (Phenobarbital) کے ساتھ آتی ہے۔ ٹیڈرل (Tedral) اسی آمیزش کی دوا ہے، مگر یہ مہنگی ہے۔ ٹیڈرل دراصل اس دوا کا تجارتی (برانڈ) نام ہے۔
دمہ کے لیے ایفی ڈرین کی خوراک — ایک ملی گرام فی کلوگرام، روزانہ تین بار۔
— ۱۵ ملی گرام کی گولیاں

دن میں تین بار کھلائیں۔

<u>ہر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:</u>

بالغوں کے لیے: ۱۵ سے ۶۰ ملی گرام (۱ سے ۴ گولیاں)

پانچ سے دس سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۱۵ سے ۳۰ ملی گرام (۱ یا ۲ گولیاں)

ایک سے چار سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۱۵ ملی گرام (ایک گولی)

ایک سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: یہ دوا استعمال نہ کریں۔

مواد سے بند ناک کو کھولنے کے لیے ناک میں ڈالنے والے ایفی ڈرین کے قطرے استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ ایفی ڈرین کی ایک گولی کو ایک چھوٹے چمچ پانی میں حل کرنے سے یہ قطرے خود بھی تیار کیے جا سکتے ہیں۔

تھیوفائیلین (Theophylline) یا امینوفائیلین (Aminophylline)

نام ________ قیمت ________ تعداد/ مقدار/ گرام ________

یہ دوا مختلف طاقتوں کی گولیوں اور شربتوں کی شکل میں دستیاب ہے۔

دمہ کو قابو میں رکھنے اور دوروں کی روک تھام کے لیے:

خوراک ____ (۳ سے ۵ ملی گرام فی کلوگرام، ہر چھ گھنٹے کے بعد)

<u>۱۰۰ ملی گرام کی گولیاں</u>

بالغوں کے لیے: ہر چھ گھنٹے بعد ۲ گولیاں

سات سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ہر چھ گھنٹے بعد ایک گولی

سات سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ہر چھ گھنٹے بعد ½ گولی۔

<u>ننھے بچوں کو یہ دوا نہ کھلائیں۔</u>

تشویشناک حالات میں اگر مندرجہ بالا خوراکوں سے دمہ پر قابو نہ پایا جا سکے تو خوراک کی مقدار کو دوگنا کیا جا سکتا ہے۔ مگر اس سے زیادہ خوراک نہیں دی جانی چاہیئے۔

ایڈرینالین (Adrenaline) یا ایپی نفرین (Epinephrine) ایڈرینالن (Adrenalin)

نام ________ قیمت ________ تعداد/ مقدار/ گرام ________

یہ دوا عموماً شیشیوں میں بند محلول کی شکل میں دستیاب ہے۔ اس محلول کے ہر ایک ملی لیٹر میں ایک ملی گرام دوا ہوتی ہے۔

ایڈرینالین مندرجہ ذیل حالات میں استعمال کی جانی چاہیئے۔

۱۔ دمہ کے شدید دوروں کے لیے جب سانس لینے میں دقت ہو۔

۲۔ پنسلین کے ٹیکوں، کزاز کے تریاق، یا گھوڑے کے خوناب سے بنے ہوئے دیگر تریاقوں کی وجہ سے پیدا ہونے والے بیش حساسی (الرجک) ردعملوں یا بیش حساسی صدموں کے لیے نواں باب دیکھیں۔

دمہ یا بیش حساسی صدمہ کے لیے ایڈرینالین کی مقدار: —— ہر ملی لیٹر میں ایک ملی گرام ایڈرینالین والا محلول

(دمہ کی صورت میں) پہلے نبض دیکھیں۔ پھر محلول کی مندرجہ ذیل مقدار کا ٹیکہ لگائیں:

بالغوں کے لیے: ½ ملی لیٹر

سات سے بارہ سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ⅓ ملی لیٹر

ایک سے چھ سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ¼ ملی لیٹر

ایک سال سے چھوٹے بچوں کو ایڈرینالین کا ٹیکہ نہ لگائیں۔

اگر ضرورت پڑے تو آدھے گھنٹے کے بعد دوسرا اور دو گھنٹے کے بعد تیسرا ٹیکہ بھی لگایا جا سکتا ہے۔ تین ٹیکوں سے زیادہ نہ لگائیں —— اگر پہلے ٹیکے کے بعد نبض میں ۳۰ دھڑکنیں فی منٹ سے زیادہ کا اضافہ ہو تو دوسرا ٹیکہ نہ لگائیں۔ بہر حال ایڈرینالین کا ٹیکہ لگاتے وقت خیال رکھیں کہ تجویز کردہ مقدار سے زیادہ دوا استعمال نہ ہونے پائے۔

بیش حساسی ردعمل اور قے کے لیے

بیش حساسی ردعمل اور قے روکنے کے لیے ادویات (اینٹی ہسٹامینز) Antihistamines

اینٹی ہسٹامین ادویہ جسم کو کئی طرح سے متاثر کرتی ہیں:

۱۔ یہ، بیش حساسی ردعمل کو کم کرنے یا روکنے میں مدد دیتی ہیں۔ بیش حساسی ردعمل سے مراد جسم پر کھجلی جہاں ڈاکٹر نہیں

جلد پر ڈھیلے "ترپھڑ" اور بیش حساسی صدمہ وغیرہ ہے۔

۲ ۔ یہ مرض رفتار، بانی کی روک تھام میں باعث شدت ثابت ہوتی ہیں۔

۳ ۔ ان سے عموماً نیند آجاتی ہے (یعنی یہ مسکن ہیں)، لہٰذا ان ادویہ کے استعمال کے دوران خطرناک کام کرنے اور مشینیں چلانے سے پرہیز کریں:

پرومیتھازین (Promethazine) (فینرگن Phenergan) اور ڈائی فینہائیڈرامین (Diphenhydramine) (بینا ڈرل Benadryl) طاقت ور اینٹی ہسٹامین ادویہ ہیں جن سے بہت نیند آتی ہے۔ ڈائی مین ہائیڈرینیٹ (Dimenhydrinate) بعد امین جیسی ہی ایک دوا ہے اور مرض رفتار کے لیے اسے سب سے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ تاہم دیگر مسائل کے سبب قے روکنے کے لیے پرومیتھازین اکثر بہترین کارکردگی کا مظاہرہ کرتی ہے۔

کلور فینیرامین (Chlorpheniramine) قدرے سستی اینٹی ہسٹامین دوا ہے اور اس کی وجہ سے زیادہ نیند بھی نہیں آتی۔ اسی لیے دن کے وقت کھجلی سے آرام حاصل کرنے کے لیے بعض اوقات کلورفینیرامین (Chlorpheniramine) استعمال کرنا ہی بہتر ہوتا ہے۔ رات کے وقت کھجلی کا تدارک کرنے کے لیے پرومیتھازین کارآمد ہوتی ہے کیونکہ کھجلی روکنے کے ساتھ ساتھ یہ نیند لانے کا سبب بھی بنتی ہے۔

اینٹی ہسٹامین ادویہ کے زکام میں مفید ہونے کا ہمارے پاس کوئی ثبوت نہیں ہے۔ انہیں عموماً ضرورت سے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ انہیں زیادہ استعمال نہیں کیا جانا چاہیئے۔

اینٹی ہسٹامین کی ادویہ کو عام طور پر دمہ کے لیے استعمال نہیں کرنا چاہیئے کیونکہ یہ بلغم (لیس دار مواد) کو گاڑھا بنا دیتی ہیں جس سے سانس لینے کا عمل مشکل تر ہو سکتا ہے۔

ادویات کے ڈبہ میں عموماً صرف ایک اینٹی ہسٹامین دوا ہی کافی ہوتی ہے۔ اس مقصد کے لیے پرومیتھازین اچھا انتخاب ہے۔ چونکہ یہ دوا ہمیشہ دستیاب نہیں ہوتی اس لیے دیگر اینٹی ہسٹامین ادویہ کی خوراکیں بھی درج کر دی گئی ہیں۔

بالعموم اینٹی ہسٹامین ادویہ کھانا سب سے بہتر ہے۔ ٹیکے صرف شدید قے پر قابو پانے کے لیے یا بیش حساسی کے خاص صدمہ کی صورت میں تریاق (گزاز کا تریاق، سانپ کے کاٹے کا تریاق وغیرہ) دینے سے پہلے لگائے جانے چاہیئں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

پرومیتھازین (Promethazine) (فینرگن Phenergan)

نام ________________

یہ دوا اکثر مندرجہ ذیل شکلوں میں دستیاب ہے:

- ۱۲،۵ ملی گرام کی گولیاں قیمت ______ تعداد/مقدار/گرام ______
- ۲۵ ملی گرام فی ملی لیٹر محلول کے ٹیکوں کی شیشیاں، قیمت ______ تعداد/مقدار/گرام ______

پرومیتھازین کی مقدار ______ (ایک ملی گرام فی کلو گرام یومیہ)

______ ۱۲،۵ ملی گرام کی گولیاں

روزانہ، دو بار کھلائیں

ہر خوراک کے لیے مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے:	۲۵ سے ۵۰ ملی گرام (۲ سے ۴ گولیاں)
سات سے بارہ سال کے بچوں کے لیے:	۱۲،۵ سے ۲۵ ملی گرام (۱ یا ۲ گولیاں)
دو سے ۶ سال کے بچوں کے لیے:	۶ سے ۱۲ ملی گرام (½ سے ایک گولی)
ایک سال کے بچوں کے لیے:	۶ ملی گرام (½ گولی)
ایک سال سے چھوٹے بچوں کے لیے:	۳ ملی گرام (¼ گولی)

پٹھے میں لگانے والا ______ ۲۵ ملی گرام فی ملی لیٹر کا ٹیکہ ______ ایک ٹیکہ لگائیں ______ اگر ضرورت پڑے تو ۲ سے ۴ گھنٹے بعد دوسرا ٹیکہ بھی لگائیں۔

ٹیکہ لگانے کے لیے دوا کی مقدار:

بالغوں کے لیے:	۲۵ سے ۵۰ ملی گرام (۱ سے ۲ ملی لیٹر)
سات سال سے بارہ سال کے بچوں کے لیے:	۱۲،۵ سے ۲۵ ملی گرام (½ سے ایک ملی لیٹر)
سات سال سے چھوٹے بچوں کے لیے:	۶ سے ۱۲ ملی گرام (¼ سے ½ ملی لیٹر)
ایک سال سے چھوٹے بچوں کے لیے:	۲،۵ ملی گرام (۱،۰ ملی لیٹر)

ڈائی فینن ہائیڈرامین (Diphenhydramine) (بینا ڈرل Benadryl)

نام ______ قیمت ______ تعداد/مقدار/گرام ______

یہ دوا عموماً ٹیکہ لگانے کی شیشیوں میں دستیاب ہے۔ محلول کے ہر ملی لیٹر میں ۱۰ ملی گرام دوا ہوتی ہے۔

ٹیکہ لگانے کے لیے ڈائی فین ہائیڈرامین کی مقدار ——— (۵ ملی گرام فی کلوگرام یومیہ)

پہلے ایک ٹیکہ لگائیں۔ اگر ضرورت پڑے تو پھر دو سے ۴ گھنٹے بعد دوسرا ٹیکہ لگائیں۔

بالغوں کے لیے: ۳۰ سے ۵۰ ملی گرام (۳ سے ۵ ملی لیٹر)

بچوں کے لیے: ۱۰ سے ۳۰ ملی گرام، بچہ کے جسم کے مطابق (۱ سے ۳ ملی لیٹر)

ننھے بچوں کے لیے: ۵ ملی گرام (½ ملی لیٹر)

کلورفینی رامین

نام ——— قیمت ——— تعداد/مقدار/گرام ———

یہ دوا عموماً ۴ ملی گرام کی گولیوں میں دستیاب ہے۔ (اس کے علاوہ دیگر سائزوں کی گولیوں اور شربتوں وغیرہ میں بھی دستیاب ہے)

کلور فنی رامین کی مقدار:

روزانہ تین یا چار خوراکیں استعمال کریں۔

ہر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے: ۴ ملی گرام (ایک گولی)

بارہ سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۲ ملی گرام (½ گولی)

ننھے بچوں کے لیے: ۱ ملی گرام (¼ گولی)

ڈائی من ہائیڈریینیٹ (Dimenhydrinate) ڈرامامین (Dramamine)

نام ——— قیمت ——— تعداد/مقدار/گرام ———

یہ دوا عموماً مندرجہ ذیل شکلوں میں دستیاب ہے:

- ۵۰ ملی گرام کی گولیاں
- شربت (ہر چھوٹے چمچ میں ۱۲٫۵ ملی گرام)
- مقعد (جائے براز) میں ڈالنے والی بتیاں (گولیاں)

اِسے عموماً مرضِ رفتار (Motion Sickness) کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ مگر اس کے علاوہ اسے دیگر اینٹی ہسٹامین ادویہ کی طرح بیش حساسی ردِعمل پر قابو پانے اور جلد نیند لانے کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

ڈائی من ہائیڈرینیٹ کی خوراک:

دن میں چار بار تک استعمال کریں۔

ہر خوراک کے لیے دوا کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:

بالغوں کے لیے: ۵۰ سے ۱۰۰ ملی گرام (۱ یا ۲ گولیاں)

سات سے بارہ سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۲۵ سے ۵۰ ملی گرام (½ سے ایک گولی)

دو سے چھ سال کی عمر کے بچوں کے لیے: ۱۲ سے ۲۵ ملی گرام (¼ سے ½ گولی)

دو سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۶ سے ۱۲ ملی گرام (⅛ سے ¼ گولی)

تریاق (Antitoxins)

انتباہ

گھوڑے کے خونآب سے بنے ہوئے تمام تریاقوں (مثلاً کزاز کا تریاق، سانپ کا تریاق، بچھو کے کاٹے کا تریاق وغیرہ) سے خطرناک بیش حساسی ردِعمل پیدا ہونے کا بڑا خطرہ ہوتا ہے۔ تریاق کا ٹیکہ لگانے سے پہلے ہنگامی حالات کے لیے، ایڈرینالین ہمیشہ اپنے پاس تیار رکھیں۔ جو لوگ بیش حساس ہوں یا جنہیں پہلے گھوڑے کے خونآب سے بنا ہوا تریاق دیا گیا ہو، انہیں تریاق دینے سے پندرہ منٹ پہلے پرومیتھازین (فینرگن) یا ڈائی فن ہائیڈرامین (بینا ڈرل) جیسی اینٹی ہسٹامین دوا کا ٹیکہ لگایا جانا چاہیئے۔

بچھو کے ڈسنے کا تریاق (Scorpion Antitoxin or Antivenin)

نام ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

یہ دوا عموماً ٹیکہ لگانے کے لیے پاؤڈر (سفوف) کی شکل میں دستیاب ہے۔

دنیا کے مختلف حصوں میں بچھو کے ڈسنے کے مختلف تریاق بنائے جاتے ہیں۔

جہاں ڈاکٹر نہیں

بچھوں کے ڈنک کے تریاق صرف انہی علاقوں میں استعمال کیئے جانے چاہیئں جہاں بہت خطرناک یا مہلک قسم کے بچھو پائے جاتے ہیں۔ اکثر تریاقوں کی ضرورت صرف تب پڑتی ہے جب بچھو کسی چھوٹے بچے کو ڈنک مار جائے۔ خصوصاً جب ڈنک دھڑ یا سر پر لگا ہو۔ بہترین نتائج برآمد کرنے کے لیے تریاق کا ٹیکہ بچھو کے ڈسنے کے فوراً بعد (یا جتنی جلدی ہو سکے) لگا دیا جانا چاہیئے۔

تریاقوں کے ساتھ استعمال کی مکمل ہدایات بھی ہوتی ہیں۔ ان پر احتیاط سے عمل کریں۔ چھوٹے بچوں کو عموماً بڑے بچوں کی نسبت زیادہ تریاق کی ضرورت ہوتی ہے۔ دو یا تین شیشیوں کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔

اکثر بچھو بالغوں کے لیے خطرناک نہیں ہوتے۔ چونکہ تریاق کے استعمال میں بھی کچھ خطرہ ہے اس لیے عموماً بالغوں کو تریاق نہ دینا ہی بہتر ہوتا ہے۔

سانپ کے کاٹے کا تریاق (Snakebite Antitoxin or Antivenin)

نام ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

یہ تریاق اکثر ٹیکوں کی شکل میں آتا ہے۔

تریاق وہ ادویہ ہیں جو جسم کو مختلف زہروں کے اثر سے بچاتی ہیں۔ زہریلے سانپوں کی کاٹ کے لیے دنیا کے مختلف حصوں میں تریاق تیار کر لیے گئے ہیں۔ اگر آپ کے علاقے میں بعض اوقات لوگوں کو زہریلے سانپ کاٹ جاتے ہوں یا جہاں سانپوں کے کاٹنے سے لوگ ہلاک ہوئے ہوں تو معلوم کریں کہ آپ کے علاقے میں کون سے تریاق دستیاب ہیں۔ انہیں وقت سے پہلے حاصل کریں تاکہ بوقتِ ضرورت کام آ سکیں۔

سانپ کی کاٹ کے تریاق کے استعمال کے لیے ہدایات تریاق کے ساتھ ہی ہوتی ہیں۔ تریاق کے استعمال کی ضرورت پڑنے سے پہلے ہی ان کا مطالعہ کریں۔ جتنا سانپ بڑا ہو گا یا جتنا پست قد سانپ کا ڈسا ہوا ہو گا، اتنا ہی زیادہ تریاق استعمال کرنا پڑے گا۔ اکثر اوقات دو یا تین ٹیکوں کی ضرورت پڑتی ہے۔ بہترین نتائج برآمد کرنے کے لیے تریاق کا ٹیکہ جتنی جلدی ہو سکے لگایا جانا چاہیئے۔

بیش حساسی صدمہ (الرجک شاک) کو روکنے کے لیے تمام ضروری احتیاطوں پر عمل کریں (لخواں باب پڑھیں)۔

کزاز کا تریاق (Tetanus Antitoxin)

نام ______ تعداد/مقدار/گرام ______ قیمت ______

یہ تریاق عموماً ٹیکوں کی شکل میں دستیاب ہے۔ ہر شیشی میں ۲۰، ۴۰ یا ۵۰ ہزار اکائیاں ہوتی ہیں۔

دور دراز دیہات میں جہاں لوگوں کو کزاز کے خلاف حفاظتی ٹیکے نہ لگائے گئے ہوں، وہاں ادویات کے ڈبہ میں کم از کم ۵۰ ہزار اکائیوں والی شیشی ہونی چاہیئے۔ بعض ممالک میں یہ تریاق سفوف (پاؤڈر) کی شکل میں دستیاب ہوتا ہے۔ ٹیکہ لگانے کے لیے اس پاؤڈر کو بالکل صاف اور مطہر پانی میں ملا لیا جاتا ہے۔ اسے سرد خانے (ریفریجریٹر) میں رکھنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

اگر کسی شخص میں کزاز کی نشانیاں ظاہر ہو جائیں تو کزاز کے تریاق کا ۵۰ ہزار اکائیوں کا ٹیکہ لگا دیں۔ یہ پوری مقدار چند منٹوں کے وقفے میں دی جانی چاہیئے۔ اسے جسم کے بڑے پٹھوں میں کئی ٹیکوں سے داخل کر دیں۔ جسم کے بڑے عضلات سے مراد چوتڑ اور رانیں ہیں۔ یا اگر کسی کو علم ہو تو یہ ٹیکے ورید میں بھی لگائے جا سکتے ہیں۔ اگر مریض کو دمہ یا کوئی اور ہیش حساسی مرض کی شکایت ہو یا اسے پہلے کبھی گھوڑے کے خوناب کا بنا ہوا تریاق دیا گیا ہو تو ٹیکہ لگانے سے پندرہ منٹ پہلے پرومیتھازین جیسی کسی اینٹی ہسٹامین دوا کا ٹیکہ لگا یا جانا چاہیئے۔

عموماً تریاق کے استعمال کے باوجود کزاز کی نشانیاں بدتر ہوتی جاتی ہیں۔ چودھویں باب میں مذکور دیگر طریقے بھی اتنے ہی یا شاید اس سے بھی زیادہ ضروری ہیں۔ علاج ایک دم شروع کر دیں اور طبی امداد جلد حاصل کریں۔

نگلے ہوئے زہروں کے لیے

اپیکیک (Ipecac) کا شربت — قے لانے کے لیے

نام ______ تعداد/مقدار/گرام ______ قیمت ______

یہ تریاق الکثر شربت کی شکل میں دستیاب ہے (الکسر Elixir) استعمال نہ کریں)

جب کسی شخص نے زہر نگل لیا ہو تو اسے الٹیاں کروانے کے لیے یہ دوا استعمال کریں تاہم اگر

کسی شخص نے تیزاب، اساس، گیسولین یا مٹی کا تیل پی لیا ہو تو یہ ادویات استعمال نہ کریں۔

اپیکیک کی مقدار (خوراک):

ہر چھوٹے بڑے کے لیے ایک چمچ۔ اگر مریض نے قے نہ کی ہو تو آدھ گھنٹے کے بعد ایک اور چمچ پلائیں۔

پسا ہوا کوئلہ

نگلے ہوئے زہر کے لیے

نام ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

کوئلہ نگلے ہوئے زہر کو جذب کر لینے سے اس کے اثر کو زائل کر دیتا ہے۔

پسے ہوئے کوئلے کی خوراک (مقدار)

ایک چمچ پسا ہوا کوئلہ پانی میں حل کر کے پئیں۔

دوروں (تشنّج) کے لیے

فینوبار بیٹال (Phenobarbital) (فینوبار بیٹون (Phenobarbitone))

یہ دوا مندرجہ ذیل شکلوں میں دستیاب ہے:

- ۱۵ ملی گرام کی گولیاں ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________
- ٹیکے لگانے کی شیشیاں جن کے ہر ملی لیٹر میں

۲۰۰ ملی گرام دوا ہوتی ہے ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

کزاز کی اینٹھنیں، دورے، اور تشنج روکنے کے لیے فینوبار بیٹال کی گولیاں کھائی جا سکتی ہیں۔

مرگی کے دوروں کے لیے بعض اوقات اسے ڈائی فینائل ہائی ڈینٹوئن (Diphenylhydantoin) کے ساتھ ملا کر استعمال کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ مرگی کے لیے پوری زندگی دوا کھانی پڑتی ہے۔ دورے روکنے کے لیے دوا کی قلیل ترین مگر موثر مقدار استعمال کی جانی چاہیے۔ فینوبار بیٹال کی قلیل مقدار میں کالی کھانسی کم کرنے اور شدید قے پر قابو پانے کے لیے استعمال کی جا سکتی ہیں۔

انتباہ: بہت زیادہ فینوبار بیٹال عمل تنفس کو کم یا بالکل بند کر سکتی ہے۔ اس دوا کا اثر آہستہ آہستہ

شروع ہوتا ہے اور وہ تک (۲۴ گھنٹے تک یا اگر مریض پیشاب نہ کرتا ہو تو اس سے بھی زیادہ دیر تک)
رہتا ہے۔ خیال رکھیں کہ کہیں زیادہ نہ کھالی جائے۔

فینو بار بٹیال کی خوراک (۳ سے ۶ ملی گرام فی کلوگرام یومیہ): ـــــــ ۱۵ ملی گرام کی گولیاں۔
دن میں تین بار ایک ایک خوراک کھلائیں۔

<u>ہر خوراک میں دوا کی مندرجہ ذیل مقدار استعمال کریں:</u>

بالغوں کے لیے:	۳۰ سے ۱۲۰ ملی گرام (۲ سے ۸ گولیاں)
سات سے بارہ سال کے بچوں کے لیے:	۱۵ سے ۳۰ ملی گرام (ایک یا دو گولیاں)
سات سال سے چھوٹے بچوں کے لیے:	۱۵ ملی گرام (ایک گولی)

کزاز کے دوروں پر قابو پانے کے لیے ہو سکتا ہے کہ مندرجہ بالا مقداروں سے دگنی مقدار استعمال
کرنی پڑے ـــــ مگر اس سے (یعنی دوگنی خوراک سے) زیادہ دوا استعمال نہ کریں۔

پرانے کزاز یا مرگی کے دورے روکنے کے لیے فینو بار بٹیال کے ٹیکے لگائے جا سکتے ہیں۔

فینو بار بٹیال کے ٹیکوں کے لیے دوا کی مقدار: ایک ملی لیٹر میں ۲۰۰ ملی گرام دوا کے ٹیکے۔

<u>پٹھے میں مندرجہ ذیل مقدار کے مطابق ایک ٹیکہ لگائیں۔</u>

بالغوں کے لیے:	۲۰۰ ملی گرام (ایک ملی لیٹر)
سات سے بارہ سال کی عمر کے بچوں کے لیے:	۱۵۰ ملی گرام (¾ ملی لیٹر)
دو سے چھ سال کی عمر کے بچوں کے لیے:	۱۰۰ ملی گرام (½ ملی لیٹر)
دو سال سے چھوٹے بچوں کے لیے:	۵۰ ملی گرام (¼ ملی لیٹر)

اگر دورہ بند نہ ہو تو ۱۵ منٹ کے بعد ایک اور ٹیکہ لگایا جا سکتا ہے۔ مگر اس کے بعد اور ٹیکہ نہ
لگائیں۔ کزاز کے لیے دن میں تین ٹیکے لگائیں۔ اور اگر دورے قابو میں آجائیں تو ہر بار دوا کی مقدار میں
تھوڑی تھوڑی کمی شروع کردیں۔

ڈائی فینائل ہائیڈینٹوائن (فینی ٹوئن، ڈائی لینٹن)

Diphenylhydantoin Phenytoin Dilantin

نام ــــــــ قیمت ــــــــ تعداد/مقدار/گرام ــــــــ

یہ دوا عموماً ۱۰۰ ملی گرام کے کیپسولوں کی شکل میں دستیاب ہے۔

یہ دوا مرگی کے دوروں کی روک تھام کرنے میں مدد دیتی ہے۔ عموماً اس دوا کو تاز ندگی استعمال کرنا پڑتا ہے۔
بعض اوقات اگر اسے (تھوڑی مقدار میں) فینو بار بٹیال کے ساتھ کھایا جائے تو یہ بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتی ہے۔ دوروں کو روکنے کے لیے قلیل ترین مگر مؤثر مقدار استعمال کی جانی چاہیئے۔

ضمنی اثرات:

ڈائی فینائل ہائیڈینٹوان کے استعمال سے بعض لوگوں کے مسوڑھے سوج جاتے ہیں اور ان میں غیر طبعی قسم کی نشوونما شروع ہو جاتی ہے۔ اگر یہ حالت شدت اختیار کر جائے تو کوئی اور دوا استعمال کی جانی چاہیئے۔

دوروں کے لیے ڈائی فینائل ہائیڈینٹوان کی خوراک ——— (۵ ملی گرام فی کلوگرام یومیہ)، ۱۰۰ ملی گرام کے کیپسول

دن میں ایک بار مندرجہ ذیل مقدار سے شروع کریں:

ہر خوراک میں دوا کی مقدار

بالغوں کے لیے: ۱۰۰ تا ۳۰۰ ملی گرام (۱ سے ۳ کیپسول)
چھ سے بارہ سال کے بچوں کے لیے: ۱۰۰ ملی گرام (۱ کیپسول)
چھ سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ۵۰ ملی گرام (½ کیپسول)

اگر دوا کی مندرجہ بالا خوراکوں سے دورے بند نہ ہوں تو خوراک کو دگنا کیا جاسکتا ہے مگر اس سے زیادہ نہیں۔
اگر دورے رک جائیں تو ہر بار دوا کی مقدار قدرے کم کرتے جائیں حتیٰ کہ آپ کو قلیل ترین مقدار کا پتہ چل جائے جس سے دورے بند ہو جاتے ہیں۔

ڈائیازیپام (Diazepam) (ویلیم Valium)

نام ——— تعداد/مقدار/گرام ——— قیمت ———

یہ دوا عموماً ٹیکوں کی شکل میں ملتی ہے۔ اس کے ایک ملی لیٹر محلول میں ۵ ملی گرام دوا ہوتی ہے۔
ڈائیازیپام کے استعمال فینو بار بٹیال جیسے ہی ہیں مگر یہ نسبتاً بہت مہنگی ہے۔ یہاں اسے اس لیے درج کیا گیا ہے کیونکہ بعض اوقات فینو بار بٹیال نہیں مل سکتی جب کہ یہ دستیاب ہوتی ہے۔ یعنی جب فینو بار بٹیال نہ ملے تو ڈائیازیپام ہی استعمال کی جاسکتی ہے۔

مرگی کے دورے روکنے کے لیے، بالغوں کی خوراک ۵ سے ۱۰ ملی گرام ہے۔ اگر ضرورت پڑے تو دو گھنٹے کے بعد ایک اور خوراک کھلائیں۔

کزاز کے لیے اتنی دوا استعمال کریں کہ بیشتر دورے رک جائیں۔ ۵ ملی گرام سے شروع کریں (بچوں کے لیے اس سے کم) اور پھر ضرورت کے مطابق اس میں اضافہ کرتے جائیں۔ مگر ایک وقت میں دس ملی گرام سے زیادہ نہ دیں۔ (پورے دن میں ۵۰ ملی گرام سے زیادہ دوا استعمال نہ کریں) اگر ضروری ہو تو ڈایازیپام اور فینوباربیٹال کو ملا کر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے مگر دوا کی مقدار حد سے زیادہ نہ ہو۔ بڑی احتیاط سے کام لیں۔

ہسٹیریا (Hysteria) یا بے چینی کی شدید کیفیات کے لیے بھی ویلیم استعمال کی جا سکتی ہے۔ تاہم اس مقصد کے لیے اس دوا کا استعمال بہت محدود ہونا چاہیئے۔

انتباہ:

ڈایازیپام کا ٹیکہ ورید کی نسبت پٹھے میں لگانا زیادہ محفوظ ہے۔ تاہم اگر ورید ہی میں لگانا ضروری ہو تو کسی بڑی ورید کا انتخاب کریں اور ٹیکہ آہستہ آہستہ لگائیں۔

بہت زیادہ ڈایازیپام سے سانس لینے کا عمل سست پڑ سکتا یا بالکل رک سکتا ہے۔ محتاط رہیں! بہت زیادہ دوا استعمال نہ کریں!

زچگی میں جریان خون کے لیے

Postpartum Hemorrhage

بچہ جننے کے بعد (زچگی) جریان خون پر قابو پانے کے متعلق ادویہ کے صحیح اور غلط استعمال کے لیے انیسواں باب دیکھیں۔ بالعموم آکسی ٹوسکس (Oxytocics) ادویہ (ارگونووین، آکسی ٹوسن وغیرہ) صرف بچے کی پیدائش کے بعد جریان خون روکنے کے لیے استعمال کی جانی چاہیئں ــــــ عمل زہ کو تیز کرنے یا اس عمل میں ماں کو طاقت دینے کے لیے ان ادویہ کا استعمال، بچہ اور ماں دونوں کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتا ہے ــــ بچہ کے پیدا ہونے سے پہلے یہ ادویہ ہرگز نہیں دی جانی چاہیئں بہتر تو یہ ہے کہ انہیں آنول نال نکل آنے کے بعد استعمال کیا جائے۔ تاہم اگر بچہ پیدا ہونے کے بعد اور آنول نکلنے سے پہلے شدید جریان خون شروع ہو جائے تو آکسی ٹوسن کے ½ سی سی (۵ اکائیاں) کا پٹھے میں ٹیکہ لگائیں

جاسکتا ہے۔ ... نال (مشیمہ) باہر آنے سے پہلے ارگونووین دا استعمال کریں کیونکہ یہ دوا اس کے نکلنے میں رکاوٹ پیدا کر سکتی ہے۔

پیٹیوٹرین (Pituitrin) بھی آکسی ٹوسن جیسی ہی ہے مگر اس سے زیادہ خطرناک دوا ہے۔ اسے صرف ہنگامی اور شدید جریان خون کیلئے استعمال کیا جانا چاہیئے اور وہ بھی صرف اسی صورت میں جب ارگونووین اور آکسی ٹوسن دستیاب نہ ہوں۔

نومولود بچے کے جریان خون کے لیے حیاتین کے (وٹامن کے) استعمال کریں۔

ارگونووین یا ارگومی ٹرین میلیٹ (ارگوٹریٹ، میتھرجین)

Methergine Ergotrate Ergometrine Maleate Ergonovine

نام ____________

یہ دوا عموماً مندرجہ ذیل شکلوں میں دستیاب ہے۔

ایک ملی لیٹر کے ٹیکے۔ ان میں ۰.۲ ملی گرام دوا ہوتی ہے۔

قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

۰.۲ ملی گرام کی گولیاں قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

آنول نکل آنے کے بعد شدید جریان خون روکنے یا اس پر قابو پانے کے لیے؛

ٹیکے کے لیے ارگونووین دوا کی مقدار:

آنول نکلنے کے بعد شدید جریان خون (۲ پیالوں سے زیادہ) کے لیے پٹھے میں ۰.۲ ملی لیٹر سے ۰.۴ ملی لیٹر تک ارگونووین کا ٹیکہ لگائیں۔ (یا شدید فوری توجہ طلب حالات میں ایک ٹیکہ (۰.۲ ملی لیٹر) ورید میں لگائیں)۔ اگر ضرورت پڑے تو آدھے گھنٹے سے ایک گھنٹہ کے وقفہ تک ایک اور ٹیکہ لگایا جاسکتا ہے۔ جتنی جلدی جریان خون قابو تلے آجائے اس کی جگہ ارگونووین کی گولیاں استعمال کرنی شروع کر دیں۔

ارگونووین کی گولیوں کی خوراک: ۰.۲ ملی گرام کی گولیاں

بچہ جننے کے بعد شدید جریان خون روکنے یا ضائع ہونے والے خون کی مقدار کو کم کرنے کے لیے (خصوصاً انیمیا (خون کی کمی) کا شکار عورتیں) آنول نکلنے کے وقت سے شروع کر کے روزانہ ۳ سے چار گولیاں کھلائیں۔ اگر جریان خون بہت زیادہ ہو تو ہر خوراک میں ۲ گولیاں استعمال کی جاسکتی ہیں۔

آکسی ٹوسن (Oxytocin) یا پیٹوسن (Pitocin)

نام ____ قیمت ____ تعداد/مقدار/گرام ____

یہ دوا عموماً ایک ملی لیٹر کی شیشیوں (ٹیکوں) میں دستیاب ہے۔ ایک ملی لیٹر محلول میں ۱۰ اکائیاں دوا ہوتی ہے۔

بچہ پیدا ہو جانے کے بعد اور آنول نکلنے سے پہلے یہ دوا جریانِ خون کو بند کرنے کے لیے استعمال ہوتی ہے (یہ دوا آنول کو جلدی باہر نکالنے میں بھی مدد دیتی ہے مگر تاوقتیکہ جریانِ خون شدید نہ ہو یا آنول نکلنے میں بہت زیادہ تاخیر نہ ہوگئی ہو اسے اس مقصد کے لیے استعمال نہیں کیا جانا چاہیئے)

بچہ جننے کے بعد ماں کے لیے آکسی ٹوسن کی خوراک:

½ ملی لیٹر (۵ اکائیوں) کا ٹیکہ لگائیں۔ اگر شدید جریانِ خون بند نہ ہو تو ۱۵ منٹ بعد ½ ملی لیٹر کا ایک اور ٹیکہ لگائیں۔

بواسیر (Piles (Hemorrhoids)) کے لیے

بواسیر کے لیے مقعد (جائے براز) میں رکھنے والی گولیاں (بتیاں)

نام ____ قیمت ____ تعداد/مقدار/گرام ____

یہ مقعد (جائے براز پیٹھ) میں رکھنے کے لیے خاص قسم کی (پستول کی گولی جیسی) گولیاں یا بتیاں ہوتی ہیں۔ یہ بواسیر کے چھالوں کو چھوٹا اور درد میں کمی پیدا کرتی ہیں۔ ان کی کئی شکلیں ہیں جن میں کارٹی زون (Cortisone) یا کوئی کورٹیکوسٹرائیڈ (Cortico-steroid) شامل ہوتی ہے۔ یہ ادویات مفید ترین اور سب سے زیادہ مہنگی ہوتی ہیں۔ خاص مرہم بھی دستیاب ہیں۔

دوا استعمال کرنے کی مقدار:

روزانہ پاخانہ کرنے کے بعد مقعد میں ایک گولی رکھیں اور ایک گولی سونے سے پہلے رکھیں۔

ناقص غذائیت اور انیمیا (خون کی کمی) کے لیے

خشک دودھ (بغیر بالائی کا خشک دودھ)

نام ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

ناقص غذائیت کی روک تھام اور علاج کے لیے دودھ بہترین غذا ہے۔ شیر خوار بچوں کے لیے ماں کا دودھ ہی بہترین غذا ہے۔ دودھ میں بہت سے تن ساز لحمیات، جسم کی حفاظت کرنے والے حیاتین اور معدنیات پائی جاتی ہیں۔ نیز مرکزِ صحت یا ادویات کے ڈپو میں ناقص غذائیت یافتہ بچوں کا علاج کرنے کے لیے خشک دودھ ضرور ہونا چاہیے۔ بالائی اترا ہوا، خشک دودھ سب سے سستا ہے اور خراب بھی نہیں ہوتا۔ اس میں موجود لحمیات سے پورا فائدہ اٹھانے کے لیے خشک دودھ کو چینی اور خوردنی تیل کے ساتھ ملائیں۔

ابلے ہوئے پانی کے ایک پیالے میں

۱۲ چمچ خشک دودھ

۱۲ چمچ چینی

اور ۳ چھوٹے چمچ تیل ڈالیں۔

ملے ہوئے حیاتین (Multivitamin)

نام ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

یہ کئی مختلف شکلوں میں دستیاب ہیں۔ مگر گولیاں عموماً سب سے سستی اور کارآمد ثابت ہوتی ہیں۔ حیاتین کے ٹیکوں کی شاذو نادر ہی ضرورت پڑتی ہے۔ یہ پیسے ضائع کرنے کا اچھا طریقہ ہے۔ نیز یہ غیر ضروری درد کا سبب بنتے ہیں۔ بعض اوقات ان سے پیپ دار پھوڑے بھی پیدا ہو جاتے ہیں۔ مقوی ادویات اور ایکیر میں عموماً ضروری حیاتین نہیں ہوتے اور افادیت کے لحاظ سے یہ بہت مہنگے ہوتے ہیں۔ حیاتین کا بہترین ماخذ غذائیت سے بھرپور خوراک ہے۔ اگر زائد حیاتین کی ضرورت پڑے تو حیاتین کی گولیاں استعمال کریں۔

ناقص غذائیت کی کچھ حالتوں میں اضافی حیاتین مفید ہو سکتے ہیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ جن حیاتین کی مریض کو ضرورت ہو وہ استعمال کی جانے والی گولیوں میں ضرور موجود ہوں (گیارہواں باب دیکھیں)۔ معیاری گولیاں استعمال کریں۔ عموماً روزانہ ایک گولی کافی ہوتی ہے۔

حیاتین اے (Vitamin A) شب کوری اور آنکھوں کی بے آبی کے لیے:

نام ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

یہ عموماً مندرجہ ذیل شکلوں میں دستیاب ہے۔

- ۲۰۰,۰۰۰ (دو لاکھ) اکائیوں کے کیپسول
- ۶۰ ملی گرام ریٹنال Retinol
(اس سے کم مقداروں میں بھی)
- ۱۰۰,۰۰۰ (ایک لاکھ) اکائیوں کے ٹیکے۔

انتباہ:۔

حد سے زیادہ حیاتین اے دوروں کا باعث بن سکتا ہے۔ اس لیے اسے زیادہ حیاتین اے نہ کھلائیں اسے بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

روک تھام کے لیے: جن علاقوں میں شب کوری اور آنکھوں کی بے آبی بچوں کے عام امراض ہوں، وہاں بچوں کو زیادہ پیلے رنگ کے پھل، سبزیاں، گاڑھے سبز پتوں والی خوراکیں اور انڈے وغیرہ کھانے چاہئیں۔ مچھلی (کے جگر) کے تیل میں کافی حیاتین اے پایا جاتا ہے۔ حیاتین اے کے کیپسول بھی استعمال کیے جا سکتے ہیں۔ ہر چھ ماہ کے بعد ایک کیپسول دیں۔ روک تھام کے لیے اس سے زیادہ مت دیں۔

علاج کے لیے: حیاتین اے کا کیپسول (دو لاکھ اکائیاں) کھلائیں۔ اگر ایک ہفتے کے دوران آنکھیں ٹھیک نہ ہوں تو ایک اور کیپسول دیں۔ شدید صورت حال میں فوراً ۱۰۰,۰۰۰ اکائیوں کا (حیاتین اے کا) ٹیکہ لگا دیں۔

آئرن سلفیٹ (Iron Sulfate) یا فیرس سلفیٹ (Ferrous Sulfate)

یعنی خون کی کمی (انیمیا) کے لیے فولاد کی گولیاں

نام ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

یہ دوا عموماً ۲۰۰ و ۳۰۰ یا ۵۰۰ ملی گرام کی گولیوں کی شکل میں دستیاب ہے۔
(بچوں کے لیے یہ قطروں، محلولوں، اور اکسیروں کی شکلوں میں بھی دستیاب ہے)

زیادہ اقسام کے انیمیا (خون کی کمی) کے علاج کے لیے فیرس سلفیٹ (فولاد) کارآمد ہے۔ اگر فیرس سلفیٹ کھایا جائے تو علاج کے لیے عموماً تین مہینے لگتے ہیں۔ اگر اس عرصے کے دوران حالت بہتر نہ ہو، تو انیمیا کی وجہ فولاد کی کمی نہیں بلکہ کوئی اور چیز ہے۔ طبی امداد حاصل کریں۔ اگر ایسا کرنا مشکل ہو

تو فالک ایسڈ (Folic Acid) سے علاج کرنے کی کوشش کریں۔

فیرس سلفیٹ سے بعض اوقات پیٹ خراب ہو جاتا ہے۔ اس لیے اسے کھانے کے ساتھ کھایا جانا چاہیئے۔

تین سال سے چھوٹے بچوں کو تھوڑی سی گولی اچھی طرح پیس کر کھانے میں ملا کر کھلائی جا سکتی ہے۔

انتباہ :

مقدار کے صحیح ہونے کا یقین کر لیں۔ بہت زیادہ فیرس سلفیٹ زہریلا ہے۔ گولیوں کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔

انیمیا کے لیے فیرس سلفیٹ کی خوراک ——— ۲۰۰ ملی گرام کی گولیاں ———

کھانے کے ساتھ روزانہ تین بار فیرس سلفیٹ کی ایک خوراک دیں۔

<u>ہر خوراک میں فیرس سلفیٹ کی مقدار .</u>

بالغوں کے لیے ،	۲۰۰ سے ۴۰۰ ملی گرام (ا یا ۲ گولیاں)
چھ سال سے زائد عمر کے بچوں کے لیے :	۲۰۰ ملی گرام (ا گولی)
تین سال سے چھ سال کی عمر کے بچوں کیلئے :	۱۰۰ ملی گرام (½ گولی)
تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے :	۲۵ سے ۵۰ ملی گرام (⅛ سے ¼ گولی) کو اچھی طرح پیس کر خوراک میں ملا دیں۔

فالک ایسڈ (Folic Acid) انیمیا کی چند اقسام کے لیے

نام ——————— قیمت ——————— تعداد / مقدار / گرام ———————

یہ دوا عموماً ۵ ملی گرام کی گولیوں کی شکل میں دستیاب ہے۔

فالک ایسڈ اس قسم کے انیمیا کے لیے ضروری ہو سکتا ہے جس میں خون کے خلیے وریدوں میں تباہ ہو گئے ہوں مثلاً ملیریا۔ اگر انیمیا کے مریض کی تلی بڑی ہو جاتے اور اس کی جلد کی رنگت زرد پڑ جائے تو بھی اسے فالک ایسڈ کی ضرورت پڑ سکتی ہے خصوصاً جب اس کا مرض فیرس سلفیٹ سے بھی ٹھیک نہ ہو۔ بکری کے دودھ پر پلنے والے ننھے بچوں اور انیمیا اور ناقص غذائیت کی شکار خواتین کو عموماً فولاد (آئرن) کے ساتھ فالک ایسڈ کی ضرورت بھی پڑتی ہے۔

گاڑھے سبز پتوں والی سبزیات ، گوشت ، جگر ، یا فالک ایسڈ کی گولیاں کھانے سے فالک ایسڈ کی کمی پوری کی جا سکتی ہے ——— بچوں کا عموماً دو <u>ہفتے تک علاج کروانا</u> ہی کافی ہوتا ہے۔ تاہم بعض علاقوں میں بچوں

جہاں ڈاکٹر نہیں

کو ایک خاص قسم کا انیمیا ہوتا ہے جسے تھالاسیمیا / Thalassemia) کہتے ہیں۔ اس کے لیے کئی سال تک علاج جاری رکھا جانا چاہیئے۔ انیمیا اور ناقص غذائیت کی شکار خواتین کو حمل کے دوران روزانہ فالک ایسڈ کی گولیاں کھانی چاہیئں۔

خون کی کمی کے لیے فالک ایسڈ کی مقدار (خوراک): ۵ ملی گرام کی گولیاں۔

روزانہ فالک ایسڈ کی مندرجہ ذیل مقدار کھلائیں:

بالغوں اور تین برس سے زائد عمر کے بچوں کے لیے: ایک گولی (۵ ملی گرام)

تین سال سے چھوٹے بچوں کے لیے: ½ گولی (۲½ ملی گرام)

حیاتین بی ۱۲ (Vitamin B12, سیانوکوبالامین (Cyanocobalamin

صرف مہلک انیمیا کے لیے (Pernicious Anemia)

اس کا ذکر صرف اس کے استعمال کی حوصلہ شکنی کرنے کے لیے کیا گیا ہے۔

حیاتین بی ۱۲ صرف ایک خاص قسم کے انیمیا کے علاج میں مفید ثابت ہوتا ہے۔ مشرقی لوگوں میں انیمیا کی یہ قسم پینتیس برس کی عمر سے پہلے شاذو نادر ہی پائی جاتی ہے۔ بہت سے ڈاکٹر حضرات اپنے مریضوں کو کچھ نہ کچھ دینے کی غرض سے (نفسیاتی طور پر مطمئن کرنے کے لیے) حیاتین بی ۱۲ تجویز کر دیتے ہیں حالانکہ اس کی اکثر ضرورت نہیں ہوتی۔ اس لیے حیاتین بی ۱۲ پر اپنے پیسے ضائع نہ کریں۔ اگر کوئی ڈاکٹر یا کارکن صحت آپ کو یہ دوا دے تو نہ لیں تاوقتیکہ وہ آپ کے خون کا تجزیہ کر کے یہ بات ثابت نہ کر دے کہ آپ کو واقعی پرنیشس انیمیا ہے۔

حیاتین کے (فائیٹومینا ڈی اون Vitamin-K, Phytomenadione

نام ________ قیمت ________ تعداد/مقدار/گرام ________

یہ حیاتین عموماً ۵ر۲ ملی لیٹر کے ٹیکوں کی صورت میں آتا ہے۔ اس کا رنگ دودھیا ہوتا ہے اور ہر ٹیکے میں ایک ملی گرام حیاتین کے ہوتا ہے۔

اگر نو مولود بچے کے جسم کے کسی حصے (منہ، آنول، مقعد) سے خون بہنا شروع ہو جائے تو اس کی وجہ حیاتین کے کی قلت ہو سکتی ہے۔ بچے کی ران کے بیرونی حصہ میں ایک ٹیکہ لگائیں ___ ایک ٹیکہ سے زیادہ نہ لگائیں چاہے خون بند نہ ہو۔ جو بچے پیدائش کے وقت بہت چھوٹے ہوں (۲ کلوگرام سے

کم ان کے خون کے بہنے کے خطرے کو کم کرنے کے لیے انہیں حیاتین کے کا ٹیکہ لگایا جا سکتا ہے۔
بچہ جننے کے بعد ماں کے جریان خون کو روکنے کے لیے حیاتین کے بے فائدہ ہے۔

حیاتین بی ۶ (پیری ڈاکسین Vitamin B_6 Pyridoxine

یہ حیاتین عموماً ۱۰۰ ملی گرام کی گولیوں میں دستیاب ہے۔

قیمت ________ تعداد/ مقدار/ گرام ________

آئسونایازڈ (Isoniazid) سے تپ دق کے مریضوں کا علاج کرنے سے بعض اوقات ان میں حیاتین بی ۶ کی کمی آجاتی ہے۔ اس کمی کی روک تھام کے لیے حیاتین بی ۶ کی ۱۰۰ ملی گرام کی گولیاں، روزانہ آئسونایازڈ کھانے کے دوران استعمال کی جا سکتی ہیں۔ یا پھر یہ حیاتین ان لوگوں کو دیں جن میں اس کی کمی کی نشانیاں پیدا ہو چکی ہوں۔ اس کی نشانیوں میں ہاتھوں اور پاؤں میں جھنجھناہٹ، پٹھوں کی اینٹھنیں، گھبراہٹ، اور بے خوابی (نیند نہ آنا) شامل ہیں۔

آئسونایازڈ کے ساتھ حیاتین بی ۶ کی خوراک ________ روزانہ ۱۰۰ ملی گرام کی ایک گولی کھائیں۔

خاندانی منصوبہ بندی کے طریقے (ضبط تولید (Birth Control)

ضبط تولید کی گولیاں

خاندانی منصوبہ بندی کی گولیوں کے استعمال، خطرات اور احتیاطوں کے متعلق مفصل معلومات ہیں اس باب میں بیان کی گئیں ہیں۔ مندرجہ ذیل معلومات کا مقصد یہ ہے کہ خواتین اپنے لیے مناسب اور صحیح گولی کا انتخاب کر سکیں۔

ضبط تولید کی گولیوں میں دو دوائیاں یا ہارمونز (Hormones) ہوتے ہیں۔ بالکل ایسے ہی ہارمونز ماہواری پر قابو پانے کے لیے عورت کے جسم میں پیدا ہوتے ہیں۔ ان ہارمونز کا نام اسٹروجن (Estrogen) اور پروجیسٹرون (Progesterone) ہے۔ ان گولیوں کے مختلف تجارتی نام ہوتے ہیں۔ ہر قسم کی گولی میں ان دونوں ہارمونز کی مقدار فرق فرق ہوتی ہے۔

بالعموم جن اقسام میں دونوں ہارمونز کی مقدار کم ہو وہ محفوظ ترین ہوتی ہیں اور بیشتر خواتین کے

لیئے بہترین کارکردگی کا مظاہرہ بھی کرتی ہیں۔ قریب ترین مرکزِ صحت یا کارکنِ صحت سے پتہ کریں کہ آپ کے لیے کون سی گولیاں بہترین ثابت ہوں گی۔

کانڈم (Condoms) (غبارے یا غلاف)

نام : ____________ قیمت ____________ تعداد/ مقدار/ گرام ____________

یہ عموماً تین تین کی تھیلیوں میں دستیاب ہیں۔

غباروں کی مختلف اقسام ہیں۔ کچھ دیگر کی نسبت بہت مہنگے ہوتے ہیں۔ کئی چکنائے گئے ہوتے ہیں اور کئی مختلف رنگوں میں ملتے ہیں۔

ان غباروں کا استعمال اور حفاظت بیسویں باب میں تفصیلاً بیان کی گئی ہے۔

ڈائیافرام (Diaphragm)

نام ____________ قیمت ____________ تعداد/ مقدار/ گرام ____________

بہترین نتائج برآمد کرنے کی غرض سے ڈائیافرام کو کسی کریم یا جیلی سے چکنا لیا جانا چاہیئے۔ اندامِ نہانی (فرج) میں ڈالنے سے پہلے اس چکنانے والی چیز کو ڈائیافرام کے کناروں پر بھی لگالیا جانا چاہیئے (بیسویں باب دیکھیں)

کریم کا نام ____________ قیمت ____________ تعداد/ مقدار/ گرام ____________

آئی یو ڈی (انٹرایوٹرین ڈیوائس) (Intrauterine Device (IUD))

نام ____________ قیمت ____________ اندام نہانی میں رکھنے کی فیس ____________

ضبطِ تولید کے اس طریقہ کے متعلق مزید معلومات بیسویں باب میں ملاحظہ فرمائیں۔

ان کی کئی اقسام ہیں۔ پہلی اور بہترین قسم کا نام لِپس لوُپ (Lippes Loop) ہے۔ ایک نئی قسم کاپر سیون (Copper 7) بھی اچھی کارکردگی کی حامل ہے۔ ایک قسم ڈالکن شیلڈ Dalkon Shield کے استعمال سے بہت زیادہ مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ لہٰذا اس کے استعمال سے گریز کرنا چاہیئے۔

آئی یو ڈی ڈالنے کا بہترین موقع ماہواری کے دوران یا اس کے فوراً بعد ہوتا ہے۔

خاندانی منصوبہ بندی کے ٹیکے (Injectable Contraceptives)

نام ____________ قیمت ____________ تعداد/مقدار/گرام ____________

یہ کئی ممالک میں استعمال کیے جا رہے ہیں۔ مگر ان کے محفوظ ہونے کے بارے میں ابھی تک حتمی فیصلہ نہیں کیا جا سکا۔ جو خواتین مستقبل میں اور بچے جننے کی خواہش مند ہوں، غالباً انہیں خاندانی منصوبہ بندی کا ٹیکہ نہیں لگوانا چاہیے۔ (مزید تفصیلات کے لیے بیسواں باب پڑھیں)

مانع حمل جھاگ (Contraceptive Foam)

نام ____________ قیمت ____________ تعداد/مقدار/گرام ____________

مزید تفصیلات کے لیے بیسواں باب دیکھیں۔

سبز صفحات میں پائی جانے والی ادویات کی فہرست

مختلف امراض کے لیے ادویات کی یہ فہرست اسی ترتیب سے ہے جس میں
ان کا ذکر اس کتاب میں آیا ہے۔

سبز صفحات

اس کتاب میں مذکورہ ادویات کے استعمال، خوراکیں اور احتیاطیں

کتاب کے اس حصہ میں ادویہ کی گروہ بندی ان کے استعمال کے لحاظ سے کی گئی ہے۔ مثال کے طور پر جو ادویہ کرموں (کیڑوں) کی عفونتوں کے علاج کے لیے استعمال کی جاتی ہیں ان کی فہرست "کرموں کے لیے" عنوان تلے دی گئی ہے۔

اگر آپ کسی دوا کے متعلق معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں تو اگلے صفحات پر درج دوائیوں کی فہرست میں اس کا نام تلاش کریں۔

ادویات کی فہرست ان کے برانڈ ناموں (جو نام دوا ساز کمپنیاں انہیں دیتی ہیں) کی بجائے ان کے جینرک (سائنسی) ناموں کے لحاظ سے بنائی گئی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ جینرک نام ہر جگہ پر ایک ہی ہوتے ہیں لیکن برانڈ نام مختلف جگہوں پر مختلف ہوتے ہیں۔ نیز اگر دوائیں برانڈ ناموں کی بجائے جینرک ناموں سے خریدی جائیں تو وہ سستی پڑتی ہیں۔

چند جگہوں پر جینرک ناموں کے بعد مشہور برانڈ نام بھی لکھ دیئے گئے ہیں۔ اس کتاب میں برانڈ ناموں کے نیچے خط کھینچ دیا گیا ہے۔ مثلاً کوئی دوا مثلاً فینرگن (Phenergan) ایک اینٹی ہسٹامین دوا ہے۔ اس دوا کا جینرک نام پرومیتھازین (Promethazine) ہے۔

ہر دوا کی معلومات کے ساتھ خالی جگہیں ____________ چھوڑ دی گئی ہیں تاکہ آپ اپنے علاقے میں سب سے سستی اور عام ادویات کے نام ان میں درج کر سکیں۔ مثلاً اگر آپ کے علاقے میں ٹیٹرا سائیکلین کی سب سے سستی قسم یا صرف ایک ہی قسم ٹیرامائیسین ہے تو آپ اسے مندرجہ ذیل طریقہ سے خالی جگہ میں پُر کر لیں:

ٹیٹرا سائیکلین (ٹیٹرا سائیکلین   آکسی ٹیٹرا سائیکلین وغیرہ)

نام ٹیٹرا سائیکلین کیپسول   قیمت ۲/۵۰ روپے   تعداد/مقدار/گرام ۱۲

تاہم اگر آپ کو معلوم ہو کہ آپ ٹیرامائی سین کی بجائے جینرک ٹیٹراسائیکلین کو بڑے سستے داموں خرید سکتے ہیں تو لکھیں:-

نام: آکسی ٹیٹراسائیکلین　　قیمت: ۲۰ روپے　　تعداد/مقدار/گرام ۳۶

> **نوٹ:** سبز صفحات میں مذکورہ تمام ادویات آپ کے گھریلو طبی ڈبہ یا گاؤں کے طبی ڈبے کے لیے ضروری نہیں۔ چونکہ مختلف ممالک میں مختلف ادویہ دستیاب ہیں اس لیے بعض حالات میں بہت سی ایسی ادویہ کے متعلق معلومات درج کر دی گئی ہیں جن کا اثر اور استعمال ایک ہی ہے۔
>
> بہرحال گھریلو ادویات کے ڈبہ میں تھوڑی سی ادویات رکھنا اور انہیں کمال احتیاط اور خبرداری سے استعمال کرنا بڑی عقلمندی ہے۔

ادویات کی مقدار یعنی خوراک کے متعلق معلومات

کسر میں لکھنے کا طریقہ

½ گولی = آدھی گولی =

۱½ گولی = (ڈیڑھ گولی) ایک ثابت اور ایک آدھی گولی =

¼ گولی = ایک گولی کا چوتھا حصہ =

⅛ گولی = ایک گولی کا آٹھواں حصہ (ایک گولی کے آٹھ برابر حصوں میں سے ایک لینا) =

مریض کے وزن سے خوراک متعین کرنے کا طریقہ

ان صفحات میں خوراک کے متعلق زیادہ تر ہدایات مریض کی عمر کے لحاظ سے دی گئی ہیں۔ لہٰذا بڑوں کی نسبت بچوں کو کم دوا دی جانی چاہیئے۔ تاہم خوراک کا تعین مریض کے وزن سے کرنا زیادہ صحیح ہے۔ جن کارکنانِ صحت کے پاس ترازو ہوں ان کے لیے معلومات (قوسین:) میں درج ہیں۔

اگر لکھا ہو کہ ..... "۱۰۰ ملی گرام فی کلوگرام یومیہ"

تو اس کا مطلب ہے کہ جسم کے ہر کلوگرام وزن کے لیے ہر روز ۱۰۰ ملی گرام دوا دیں۔ دوسرے

جہاں ڈاکٹر نہیں

الفاظ میں یہ کہ مریض کو اس کے وزن کے ہر کلوگرام کے لیے آپ چوبیس گھنٹوں میں دوا کے ۱۰۰ ملی گرام دیں۔

مثال کے طور پر آپ گٹھیا وی بخار میں مبتلا لڑکے کو جس کا وزن ۳۶ کلوگرام ہے ، اسپرین دینا چاہیں جبکہ گٹھیا وی بخار کی تجویز کردہ خوراک ۱۰۰ ملی گرام فی کلوگرام یومیہ ہو تو اس طرح ضرب دیں۔

۱۰۰ ملی گرام × ۳۶ = ۳۶۰۰ ملی گرام

اس لڑکے کو دن میں ۳۶۰۰ ملی گرام اسپرین کھانی چاہیئے۔ اسپرین کی ایک گولی میں ۳۰۰ ملی گرام اسپرین ہوتی ہے ۔ یعنی ۳۶۰۰ ملی گرام سے ۱۲ گولیاں بنتی ہیں۔ لہٰذا اس لڑکے کو دن میں چھ بار دو دو گولیاں دیں (یعنی ہر چار گھنٹے کے بعد ۲ گولیاں)

دوائیوں کی خوراکیں معلوم کرنے کا یہ ایک طریقہ ہے۔ خوراکوں کو ناپنے اور ان کا تعین کرنے کے متعلق مزید معلومات کے بارے آٹھواں باب ضرور پڑھیں۔

سبز صفحات میں مذکور دوائیوں کی فہرست

اس فہرست کا اسی ترتیب سے ذکر کیا گیا ہے۔

جراثیم کش — Antibiotics

پنسلین — Penicillins

(بہت ہی اہم جراثیم کش ادویہ)

کھانے والی پنسلین — Penicillin by Mouth

پنسلین جی یا وی — Penicillin G or V

پنسلین کے ٹیکے — Injectable Penicillins

تھوڑی دیر عمل کرنے والی پنسلین

کرسٹلائن (قلمی) پنسلین — Crystalline Penicillin

بینزل پنسلین — Benzyl Penicillin

ایکوس پنسلین — Aqueous Penicillin

حل پذیر پنسلین — Soluble Penicillin

Sodium Penicillin — سوڈیم پنسلین

Potassium Penicillin — پوٹاشیم پنسلین

اوسط درجہ کا عمل کرنے والی پنسلین

Procaine Penicillin — پروکین پنسلین

Procaine Penicillin Aluminum Monostearate (PAM) — پروکین پنسلین المونیم مانوسٹریٹ (پی-اے-ایم)

لمبے عرصے تک عمل کرنے والی پنسلین

Benathine — بنزا تھائین یا

Benithamine Penicillin — بینی تھابین پنسلین

Ampicillin — **ایمپی سیلین**

وسیع العمل (زیادہ اقسام کے جراثیم کے خلاف عمل کرنے والی) پنسلین

Penicillin with Streptomycin — پنسلین کے ساتھ سٹرپٹو مائی سین

Erythromycin — **اریتھرومائی سین**

پنسلین کی بجائے اریتھرومائی سین استعمال کی جاسکتی ہے۔

Tetracyclines — ٹیٹرا سائیکلین

وسیع العمل جراثیم کش دوا

Tetracycline — ٹیٹرا سائیکلین

Tetracycline HCl — ٹیٹرا سائیکلین ایچ-سی-ایل

Oxytetracycline — آکسی ٹیٹرا سائیکلین

Chloramphenicol — کلورم فینی کول

تپ محرقہ کے لیے جراثیم کش دوا

Sulfas and Sulfonamides — **سلفا یا سلفانومائیڈز**

عام عفونتوں کے لیے سستی ادویات

Sulfadiazine — سلفا ڈائی زین

Sulfisoxazole — سلفیسوکسازول

Sulfadimidine(Triple Sulfa) — سلفاڈائمیڈین (یعنی ٹرپل سلفا)

تپ دق (Tuberculosis) کے لیے ادویات

Streptomycin — سٹریپٹومائی سین
Isoniazid (INH) — آئسونائیازڈ (آئی-این-ایچ)
Aminosalicylic Acid (PAS) — امینوسالی سائیلک ایسڈ (پی-اے-ایس)
Thiacetazone — تھایاسیٹازون
Ethambutol — ایتھام بیوٹال

جذام (Leprosy) کے لیے

Sulfones — سلفونز
Dapsone — ڈاپسون
Diaminodiphenylsulfone, DDS — ڈایامینوڈیفنل سلفون، (ڈی-ڈی-ایس)

دیگر ادویات

ملیریا (Malaria) کے لیے

Chloroquine — کلوروکوئین
Primaquine — پریماکوین
Pyrimethamine — پائی ریمیتھامین

امیبا (Amebas) اور جیارڈیا (Giardia) کے لیے

Tetracycline — ٹیٹرا سائیکلین
Metronidazole — میٹرونی ڈازول

کوائناکرین Quinacrine

ڈائیاڈو ہائیڈر آکسی کوین Diiodohydroxyquin

آئیوڈو کلور ہائیڈر آکسی کوین (انٹیرو ویوفارم) Iodochlorhydroxyquin

Entero-vioform

اندام نہانی کی عفونتوں Vaginal infections کے لیے

سفید سرکہ White vinegar

میٹرونی ڈازول Metronidazole

ڈائیاڈو ہائیڈر آکسی کوین کی بتیاں (گولیاں) Diiodohydroxyquin vaginal inserts

نسٹاٹن ـ گولیاں، کریم اور اندام نہانی کے اندر رکھنے والی اشیاء Nystatin -- tablets, cream, and vaginal inserts

جنشن وائیلٹ (کرسٹل وائیلٹ) Gentian Violet Crystal Violet

اندام نہانی میں رکھنے والی سلفا تھیا زول کی بتیاں (گولیاں) Sulfathiazole vaginal inserts

جلدی Skin مسائل کے لیے

صابن Soap

ہیکسا کلوروفین والا صابن Soap with Hexachlorophene

گندھک یا سلفر Sulfur

جنشن وائیلٹ (کرسٹل وائیلٹ) Gentian Violet Crystal Violet

پوٹاشیم پرمینگنیٹ (رینکی یا لال دوائی) Potassium Permanganate

جراثیم کش مرہم Antibiotic ointment

کارٹیکو سٹرائیڈ مرہم یا لوشن Cortico-steroid ointment or lotion

پٹرولیم جیلی (پٹرولیٹم، ویسلین) Petroleum Jelly, Petrolatum, Vaseline

داد (Ringworm) اور فنگس (Fungus) کی دیگر عفونتوں کے لیے

Ointment with — انڈیسائیلک، بینزوائک یا سالی سائلک ایسڈ والے مرہم

Undecylenic, Benzoic, or Salicylic Acid

Sulfur and Vinegar — گندھک اور سرکہ

Sodium Thiosulphate (hypo) — سوڈیم تھایوسلفیٹ (ہائپو)

Griseofulvin — گریزیو فلون

Gentian Violet -- for Thrush — جنشن وائیلٹ۔ منہ کے چھالوں کے لیے

Nystatin -- for Thrush — نسٹاٹن ــــ منہ کے چھالوں کے لیے

خارش (Scabies) اور جوؤں (Lice) کے لیے

Gamma Benzene Hexachloride — گیما بینزین ہیکسا کلورائیڈ (لنڈین)

Benzyl Benzonate, lotion or cream — بنزائل بنزونیٹ کا لوشن یا کریم

Sulfur in vaseline — ویسلین میں سلفر/گندھک کا آمیزہ

پیٹ کے کیڑوں (Worms) کے لیے

پیپرازین (گول کرموں (Round worms) اور دھاگہ نما (threadworms) کرموں کے لیے

Thiabendazole — تھائیابنڈازول (کئی قسم کے کرموں کے لیے)

Mebendazole, Vermox — میبنڈازول (ورماکس)

Tetrachlorethylene, — ٹیٹرا کلوریتھلین (ٹی سی ای) ــــ ہک ورموں Hookworms کے لیے

Bephenium — بیفینی نیئم، ہک ورم کے لیے (Hookworms)

Niclosamid, — نکلوسامائیڈ (یومیسان): کدو کیڑوں (Tapeworms) کے لیے

ڈائی کلورروفن (اینٹی فن) ـــــ کدو کیڑوں (Tape worms) کے لیے

شسٹوسومی آسس (Schistosomiasis) کے لیے

نری ڈازول (امبل ہار) Niridazole, Ambilhar

آنکھوں کے لیے

جراثیم کش مرہم ـ آشوب چشم (Conjunctivitis) کے لیے

ایک فی صد سلور نائٹریٹ کے قطرے (دارو) نومولود بچہ کی آنکھوں کے لیے
Silver Nitrate drops 1% -- for newborn babies

درد (Pain) کے لیے: درد کش ادویات Analgesics

اسپرین Aspirin

بچوں کی اسپرین Child's Aspirin

ایسیٹامینوفین (پیراسیٹامول) Acetaminophen, Paracetamol

ارگوٹامین (کیفین کے ساتھ) آدھے سر کے درد (Migrane headache) کے لیے
Ergotamine with Caffeine

زخموں کو بند کرتے وقت درد بند کرنے کے لیے

جگہ سلانے یعنی شل کرنے کے لیے Anesthetics

لیڈوکین (زائیلوکین) Lidocaine, Xylocaine

انتڑیوں کی اینٹھنوں (Gut cramps) کے لیے

دافع تشنج ادویات Antispasmodics

بیلاڈونا (فینو باربیٹال کے ساتھ یا بغیر) Belladona, with or without Phenobarbital

جہاں ڈاکٹر نہیں

تیزابی بدہضمی (Acid indigestion) دل کی جلن (Heartburn) اور معدے کے ناسور میں (Stomach ulcers) کے لیے:

Antacids	قاطع تیزاب
Aluminum Hydroxide with Magnesium Hydroxide (Trisilicate)	میگنیشیم ہائیڈر آکسائیڈ کے ساتھ الومینیم ہائیڈرو آکسائیڈ (یا ٹرائی سیلیکیٹ)
Sodium Bicarbonate, Bicarbonate of Soda, Baking Soda	سوڈیم بائی کاربونیٹ (میٹھا سوڈا)

نابیدگی (Dehydration) کے لیے

Rehydration Mix	نابیدگی دور کرنے والا مشروب

قبض (Constipation) کے لیے

مُلَیّن

Milk of Magnesia, Magnesium Hydroxide	میگنیشیا کا دودھ (میگنیشم ہائڈر آکسائیڈ)
Epsom Salts, Magnesium Sulfate	اپسم کے نمک (میگنیشیم سلفیٹ)
Mineral Oil	معدنی تیل

معمولی اسہال (Mild Diarrhea) کے لیے

Kaolin with Pectin	کیولین کے ساتھ پیکٹن

بند ناک (Stuffy nose) کے لیے

Nose drops with Ephedrine or Phenylephrine	ایفی ڈرائین یا فینِل فرین والے ناک میں ڈالنے کے قطرے

کھانسی (Cough) کے لیے

Cough-calmers, cough suppresants	کھانسی دبانے والی ادویات
Codeine	کوڈین

کلورل ہائیڈریٹ — Chloral Hydrate

کھانسی کے لیے مفید ادویات (کف نکالنے والی)

پٹاشیم آیوڈائیڈ — Potassium Iodide

دمہ (Asthma) کے لیے

ایفی ڈرین — Ephedrine

تھیوفائیلین یا امینوفائیلین — Theophylline or Aminophylline

ایڈرینالین (ایپی نیفرین، ایڈرینالن — Adrenaline, Epinephrine, Adrenalin

بیش حساسی ردعمل (Alergic Reaction) اور قے (Vomiting) کے لیے

اینٹی ہسٹامین — Antihistamines

پرومیتھازین (فینرگن) — Promethazine (Phenergan)

ڈائیفن ہائیڈرامین (بیناڈرل) — Diphenhydramine, Benadryl

کلورفینرامین — Chlorpheniramine

ڈائمن ہائیڈرنیٹ (ڈرامامین) — Dimenhydrinate, Dramamine

تریاق — Antitoxins

بچھو کا تریاق — Scorpion Antitoxin or Antivenin

سانپ کے کاٹے کا تریاق — Snakebite Antitoxin or Antivenin

کزاز کا تریاق — Tetanus Antitoxin

نگلے ہوئے زہروں (Swallowed poisons) کے لیے

اپیکیک کا شربت — Syrup of Ipecac

پسا ہوا کوئلہ — Powdered charcoal

تشنج (دورے) (Fits) کے لیے

فینو باربیٹال (فینو باربیٹون) Phenobarbital, Phenobarbitone

ڈائی فینل ہائی ڈینٹن (ڈلنٹن - فینی ٹین) Diphenylhydantoin, Dilantin, Phenytoin

ڈائیا زیپام (ویلیم) Diazepam, Valium

بچہ جننے کے بعد شدید جریانِ خون (Post-partum Hemorrhage) کے لیے

ارگونووین یا ارگومیٹرین میلیٹ (ارگوٹریٹ، میتھرجین) Ergonovine or Ergometrine Maleate, Ergotrate, Methergine

آکسی ٹوسن (پیٹوسن) Oxytocin, Pitocin

بواسیر (Hemorrhoids) کے لیے

بواسیر کے لیے سپوزی ٹوریز (بتیاں) Suppositories for Hemorrhoids

ناقص غذائیت (Malnutrition) اور خون کی کمی انیمیا (Anemia) کے لیے

دودھ (بغیر بالائی کا خشک دودھ) Powdered milk, dried skim milk

ملائے ہوئے یا بہت سارے حیاتین Mixed or Multivitamins

حیاتین اے رتوندھی Night Blindness اور آنکھوں کی بے آبی Xerosis کے لیے

فیرس سلفیٹ (فولاد) خون کی کمی (Anemia) کیلئے Iron Sulfate, Ferrous Sulfate

فالک ایسڈ خون کی کمی (Anaemia) کے لیے Folic Acid

حیاتین بی ۱۲ (سائنوکوبلامین) صرف پرنیشس انیمیا کے لیے for Pernicious Anaemia only

حیاتین کے (فائٹومینا ڈائون phytomenadione): نومولود بچوں کے جریانِ خون کیلئے

جنابین بی ٦ (پائنرپڈ اکسین) ؛ آئی۔این۔ایچ۔کھانے والوں کے لیے

خاندانی منصوبہ بندی یعنی ضبطِ تولید کے طریقے

Oral Contraceptives	کھانے والی گولیاں
Condoms	کانڈوم
Diaphragm	ڈایافرام
Contraceptive Foam	مانع حمل فوم (جھاگ)
Intrauterine Device, IUD	انٹرایوٹرین ڈیوائس (آئی۔یو۔ڈی)
Injectable Contraceptives	ضبطِ تولید کے ٹیکے
Surgery	آپریشن

ضروری معلومات

درجۂ حرارت

درجۂ حرارت ناپنے کے لیے دو قسم کے حرارت پیما (تھرمامیٹر) استعمال کیے جاتے ہیں۔ یعنی سینٹی گریڈ حرارت پیما (°C) اور فارن ہائیٹ حرارت پیما (°F) مریض کا درجۂ حرارت ناپنے کے لیے دونوں میں سے کوئی ایک بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

ان کا آپس میں تعلق مندرجہ ذیل شکل سے ظاہر ہے:

۳۴ ۳۵ ۳۶ ۳۷ ۳۸ ۳۹ ۴۰ ۴۱ ۴۲

سنٹی گریڈ
(یہ تھرمامیٹر شکل میں °۴۰ سی کی نشاندہی کر رہا ہے)

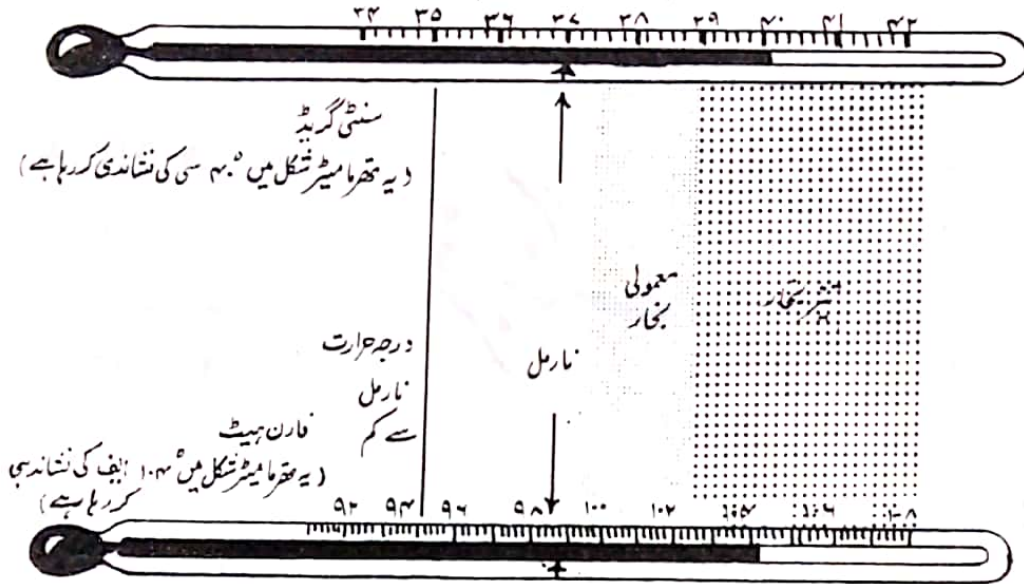
معمولی بخار

تیز بخار

درجۂ حرارت نارمل سے کم

نارمل

فارن ہیٹ
(یہ تھرمامیٹر شکل میں °۱۰۴ ایف کی نشاندہی کر رہا ہے)

۹۲ ۹۴ ۹۶ ۹۸ ۱۰۰ ۱۰۲ ۱۰۴ ۱۰۶ ۱۰۸

نبض یعنی دل کی دھڑکن

آرام کی حالت میں
- بالغوں کے لیے .... ۶۰ تا ۸۰ دھڑکنیں فی منٹ نارمل ہیں۔
- بچوں کے لیے .... ۸۰ تا ۱۰۰
- شیرخوار بچوں کیلیے .... ۱۰۰ تا ۱۴۰

بخار کی حالت میں سینٹی گریڈ کی ہر ڈگری (درجہ) کے ساتھ تقریباً ۲۰ دھڑکنیں فی منٹ اضافہ ہوتا ہے۔

سانس لینا (عمل تنفس)

آرام کی حالت میں
- بالغوں اور بڑے بچوں کے لیے ..... ۱۲ تا ۲۰ سانس فی منٹ نارمل ہیں۔
- بچوں کے لیے .... ۳۰ سانس فی منٹ تک نارمل ہیں۔
- شیرخوار بچوں کے لیے ..... ۴۰ سانس فی منٹ تک نارمل ہیں۔

۴۰ سے زائد اتھلے سانس فی منٹ کا مطلب عام طور پر نمونیا ہے۔

فشارِ خون (بلڈ پریشر یعنی خون کا دباؤ) —— یہ معلومات ان کارکنانِ صحت کے لیے شامل کی گئی ہیں جن کے پاس فشارِ خون ناپنے کا ساز و سامان ہے۔

آرام کی حالت میں ۱۲۰/۸۰ نارمل ہے۔ تاہم اس عدد میں عموماً کمی بیشی ہوتی رہتی ہے۔
اگر نیچے والا عدد آواز ختم ہونے کے بعد ۱۰۰ سے اوپر ہو تو یہ بلند فشارِ خون کے خطرے کی نشانی ہے۔

فرہنگ

یہ فرہنگ انگریزی حروف تہجی کی ترتیب کے مطابق ہے

A

ABDOMEN	شکم ۔ بطن ۔ پیٹ
ABNORMAL	خلافِ معمول ۔ غیر معمولی ۔ خلافِ وضع
ABORTION	اسقاطِ حمل، حمل گرنا ۔ جنین کا قبل از وقت خارج ہو جانا
ABCESS	پیپ دار پھوڑا
ACNE	کیل مہاسے
ACUTE	حاد ۔ شدید ۔ ایسی بیماری جس کا دورہ مختصر مگر شدید ہو
ACUTE ABDOMEN	سوُل ۔ سخت پیٹ
ADHESIVE TAPE	لیس دار فیتہ
ADOLESCENT	تیرہ سے انیس برس کی عمر کا جواں سال
AFTERBIRTH	آنول ۔ مشیمہ ۔ بعد از پیدائش ۔
AFTER CHILDBIRTH	زچگی ۔ بچہ جننے کے بعد
ALCOHOL	الکوحل ۔ شراب ۔ سپرٹ
ALCOHOLISM	الکوحولیت ۔ شراب نوشی ۔ شراب کا نشہ
ALLERGY, ALLERGIC REACTION	بیش حساسیت ۔ بیش حساسی ردِ عمل
ALLERGIC SHOCK	بیش حساسی صدمہ
AMEBA	امیبا ۔ ایک جھکیے والا جرثومہ
AMINO ACID	امینو ترشہ ۔ لحمیات کی ساخت کا بنیادی جزو
AMNIOTIC SAC	اُنفسی تھیلی ۔ ماں کے پیٹ میں پانی کی وہ تھیلی جس میں نامولود بچہ یعنی جنین ہوتا ہے ۔
AMPULE	شیشی ۔ ٹیکے کی دوا کی شیشی
ANALGESIC	درد کش دوا ۔ درد رُبا ۔ درد اور بخار کم کرنے والی دوا
ANATOMY	جسم کی ساخت کی تشریح کا علم ۔ اناٹومی
ANEMIA	فقر الدم ۔ خون کی کمی ۔ انیمیا
ANTACID	قاطع تیزاب ۔ معدہ کی تیزابیت ختم کرنے والی ادویات
ANTIBIOTIC	جراثیم کش دوا ۔ ضدِ حیوی دوا ۔ جراثیم مارنے والی دوا

جہاں ڈاکٹر نہیں

ANTIEMETIC — دافع قے۔ الٹیاں (قے) بند کرنے کی دوا

ANTIHISTAMINE — ہیش حساسیت (مثلاً بخار اور کھجلی) کے ردعمل کی دوا۔ یہ دوا قے بند کرنے کے لیے بھی مفید ہے

ANTISEPTIC — مانع عفونت۔ سڑانڈ کی روک تھام کرنے والا

ANTISPASMODIC — دافع تشنج۔ اینٹھیں یا اکڑاؤ کم کرنے والی دوا

ANTITOXIN — تریاق — زہر کا تریاق۔ قاطع زہر

ANUS — جائے براز۔ مقعد۔ بڑی آنت کا آخری حصہ جہاں سے پاخانہ نکلتا ہے۔

APOPLEXY — مرگی۔ غشی

APPENDICITIS — ورم زائدہ۔ اندھی آنت کی سوزش۔ اپنڈکس کی سوجن

APPENDIX — زائدہ۔ اندھی آنت۔ اپنڈکس

APPETIZING — اشتہا انگیز۔ بھوک بڑھانے والا

ARTERY — شریان۔ دل سے دیگر حصوں میں خون لے جانے والی نالی۔

ARTHRITIS — وجع المفاصل۔ جوڑوں کا درد

ASCARIS (ROUND WORM) — ملپ

ASTHMA — دمہ۔ ضیق النفس۔ سانس کی ایک بیماری

B

BABY — شیرخوار۔ دودھ پینے والا بچہ

BACTERIA — بیکٹیریا۔ نامیہ۔ خوردبینی جاندار۔ جرثومہ

BAG OF WATERS — آنفسی تھیلی۔ پانی کی تھیلی۔ ماں کے پیٹ میں پانی کی وہ تھیلی جس میں نامولود بچہ یعنی جنین ہوتا ہے۔

BASAL METABOLIC RATE (BMR) — استحالہ (جسم کے تخریبی و تعمیری عوامل) کی بنیادی رفتار۔ تحوّل

BASE — اساس۔ بنیاد۔ نسخہ کی بنیادی (خاص) دوا۔ قساطع

جہاں ڈاکٹر نہیں

	تیزاب ۔ تیزاب کو تعدیل کرنے کی دوا
BATH	غسل ۔ نہانا ۔ اشنان
BATH, SITZ	نشستی غسل ۔ بیٹھک اشنان
BED BUG	کھٹ مل
BED SORES	دیر تک بستر پر لیٹے رہنے سے پیدا ہونے والے زخم
BEEF	بڑا گوشت ۔ گائے وغیرہ کا گوشت
BELL'S PALSY	بیلز پیلسی ۔ دباؤ کے باعث چہرے کے اعصاب شل ہو جانا
BELLY	شکم ۔ پیٹ
BELLY BUTTON	ناف ۔ دھنی
BERRIES	گوندیاں
BEWITCHMENT	جادوگری ۔ ٹونے ۔ تعویذ گنڈے وغیرہ ۔ چشم بد
BILE	صفرا ۔ رطوبت جگر ۔ جگر سے پیدا ہونے والا ایک کڑوا مادہ جو پتہ میں جمع ہوتا ہے اور چکنائی ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے ۔
BIRTH	پیدائش ۔ جنم ۔ تولید ۔ ولادت
BIRTH CONTROL	ضبط تولید ۔ خاندانی منصوبہ بندی
BIRTH DEFECTS	پیدائشی نقائص
BLACKHEAD	کیل ۔ مہاسہ
BLADDER	مثانہ ۔ پیشاب جمع ہونے کی تھیلی
BLOOD	خون ۔ لہو
BLOOD CLOT	جمے ہوئے خون کا ریزہ یا چھیچھڑا
BLOOD PRESSURE	فشارِ خون ۔ خون کا دباؤ ۔ بلڈ پریشر
BLOOD PRESSURE, HIGH	بلند فشارِ خون ۔ ہائی بلڈ پریشر
BLOOD PRESSURE, LOW	پست فشارِ خون ۔ لو بلڈ پریشر

BOIL — پھوڑا۔ پیپ دار پھنسی۔ اُبالنا

BOOSTER — پہلے ٹیکہ کے بعد قوتِ مدافعت برقرار رکھنے کے لیے لگایا جانے والا ٹیکہ۔ بوسٹر

BOWEL MOVEMENT — رفع حاجت۔ پاخانہ کرنا

BRAIN — دماغ۔ مغز۔ بھیجا

BRAND — تجارتی نام یا تجارتی نشان۔ کاروباری نشان۔ برانڈ

BREAST — چھاتی۔ پستان

BREAST ABCESS — چھاتی کا پھوڑا۔ چھاتی کا زہرباد

BREAST CANCER — چھاتی کا سرطان

BREECH — چوتڑ

BREECH BIRTH — پیدائش کے وقت بچہ کے چوتڑ پہلے نکلنا

BROAD SPECTRUM — وسیع طیف۔ وسیع العمل۔ ایسی دوا جو زیادہ قسم کے جراثیم مارنے کی صلاحیت رکھے۔

BRONCHI — پھیپھڑوں تک ہوا لے جانے والی نالیاں

BRONCHITIS — پھیپھڑوں تک ہوا لے جانیوالی نالیوں کا ورم

BROTHEL — رنڈی کا مکان۔ بازارِ حسن۔ فبیح خانہ۔ چکلہ

BUBO — گلٹی

BURN — جلنا

BUTTOCKS — چوتڑ

C

CANCER — سرطان

CARBOHYDRATES — نشاستے۔ کاربوہائڈریٹس۔ توانائی فراہم کرنے والی خوراکیں

CANE — چھڑی۔ لاٹھی

CARRIER — حامل۔ برانده۔ بظاہر تندرست شخص جو بیماری کے

جہاں ڈاکٹر نہیں

	جراثیم اِدھر اُدھر پھیلے پھرے۔
CAST	سانچہ
CASTOR OIL	ارنڈی کا تیل
CATARACT	موتیا بند
CATHETER	قاثاطیر۔ پیشاب اتارنے کی سلائی (ربڑ کی نالی)
CAUTION	احتیاط
CAVITY	جوف (کھوڑا (دانت کی)
CENTIGRADE	سو درجوں میں تقسیم حرارت پیما
CEREBRO-VASCULAR ACCIDENT	سٹروک یعنی دماغ کی خون کی نالیوں کا حادثاتی سانحہ
CERVIX	رحم (بچہ دانی) کی گردن۔ عنقِ رحم
CESARIAN	عمل قیصری۔ آپریشن سے بچہ پیدا ہونے کا عمل
CHANCRE	آتشک کی وجہ سے عضو تولید، انگلی یا ہونٹوں پر ناسور جس میں درد نہیں ہوتا
CHICKENPOX	لاکڑا کاکڑا
CHIGGER	پسو
CHILD	بچہ۔ طفل
CHILDBIRTH FEVER	زچگی کا بخار
CHOLERA	ہیضہ
CHRONIC	مزمن۔ پرانا۔ دیرینہ۔ دیر تک رہنے والا
CIRCULATION	دورانِ خون
CIRRHOSIS (OF THE LIVER)	صلابتِ جگر۔ جگر کا بھس
CLAMPS	قینچی نما شکنجے
CLEFT PALATE	پھٹا ہوا تالو
CLIMACTERIC	سنِ یاس۔ موقوفیٔ حیض۔ وہ عمر جس میں عورت کے حاملہ ہونے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے۔

CLITORIS	بظر۔ بظارہ۔ عورت کی شرمگاہ کا گوشت پارہ
COAGULATION	عملِ ترویب یا بستگی۔ خون جمنے کا عمل
COLOR	رنگ۔ لَون
COLOR BLIND	کور رنگ۔ رنگوں میں امتیاز نہ کر سکنے کا مرض (اندھاپن)
COLOSTRUM	ماں کا پہلا پہلا دودھ
COMA	غشی کی حالت
COMMUNITY	محلہ۔ معاشرہ۔ گاؤں۔ علاقہ
COMPLICATIONS	پیچیدگیاں
COMPOST	قدرتی کھاد جو حیواناتی اور نباتاتی اجزا کے گلنے سڑنے سے بنتی ہے۔
COMPRESS	گدی۔ ٹکور کے لیے استعمال ہونے والی تہ شدہ کپڑے کی گدی۔
CONDOM	کانڈم۔ جماع کے وقت ذکر پر چڑھانے کا غبارہ جو خاندانی منصوبہ بندی اور جنسی امراض کی روک تھام میں کارآمد ہے۔
CONJUNCTIVA	آنکھ کے سفید حصے کو محفوظ رکھنے کا باریک پردہ
CONJUNCTIVITIS	آنکھ کے سفید حصے کو محفوظ رکھنے والے پردے کا ورم
CONSCIOUSNESS	ہوش کی حالت
CONCENTRATION	ارتکاز۔ محلول میں منحل کی مقدار۔ گاڑھاپن
CONSTIPATION	قبض۔ سخت پاخانہ
CONSUMPTION	تپِ دق کا پرانا نام
CONTACT	چھونا۔ چھوت
CONTAGIOUS (DISEASE)	متعدی (مرض)، چھوتی (مرض)
CONTAMINATE	آلودہ کرنا۔ گندہ کرنا۔ کثیف کرنا

CONTRACEPTION	ممانعتِ حمل۔ حمل روکنے کا طریقہ
CONTRACEPTIVE	مانع حمل۔ حمل روکنے کے لیے استعمال ہونے والی دوا یا کوئی اور چیز
CONTRACTIONS	بچہ جنائی کی اینٹھنیں۔ دردِ زہ
CONTRAINDICATION	وہ حالات جب کوئی خاص دوا استعمال نہیں کی جانی چاہیئے۔
CONVULSIONS	دورے۔ یکلخت جسم اکڑ جانا۔ تشنج
CORNEA	کورنیا۔ آنکھ کے ڈھیلے کا بیرونی پردہ جو انگوری پردے اور آنکھ کی پتلی کو ڈھانپتا ہے۔
CORNS	چنڈیاں
CRAMP	اینٹھنیں ۔ مروڑ
CRANIUM	کھوپڑی۔ کاسۂ سر
CRETINISM	عقل کا موروثی فتور
CRUTCHES	بیساکھیاں
CRYSTALLINE	قلمی
CUPPING	سینگی لگانا۔ کوزہ لگانا
CYST	گڈھا۔ بیضہ دان۔ فاسد مادہ یا جراثیم کی تھیلی

D

DANDRUFF	سکری
DATE OF EXPIRATION	دوا کے استعمال کی میعاد ختم ہونے کی تاریخ
DECONGESTANT	ناک کو کھولنے والی (دوا)
DEFECTS	نقائص۔ عیوب۔
DEFICIENCY	قلت۔ کمی۔ ناکافی ہونا
DEFORMED	ناقص، بدشکل
DEHYDRATION	نابیدگی۔ جسم میں پانی کی کمی

DELIRIUM	ہذیان۔ تیز بخار میں عجیب عجیب باتیں کرنا
DERMAL	جلدی۔ جلد کا۔ جلد سے متعلق
DERMATITIS	جلد کی ایک بیماری جس میں جلد پہ کھجلی ہوتی ہے۔ جلد کی سوجن۔
DETACHED	اترا ہوا۔ علیحدہ شدہ
DETACHED RETINA	پردۂ شبکی کی علیحدگی
DETERGENT	مصفّی۔ دھلائی صفائی کا پاؤڈر۔ مثلاً سرف، برائیٹ وغیرہ۔
DIAPER	لنگوٹ (کلوٹ)
DIAPER RASH	لنگوٹ دانے۔ گیلا لنگوٹ باندھے رہنے سے بچہ کی پیٹھ یا اعضائے تناسل پر نمودار ہونے والے سرخ سرخ دانے
DIARRHEA	اسہال۔ دست
DIABETES	ذیابیطس۔ شوگر کا مرض
DIET	غذا۔ خوراک
DIPTHERIA	خناق
DISC, DISCK	ڈھکن۔ ٹھیکری۔ گول پتلی چیز
DISCHARGE	اخراج۔ برخاست شدہ مواد
DISEASE	مرض۔ بیماری۔ علالت
DISLOCATED	اترا ہوا۔ نکلا ہوا۔ اپنی جگہ سے ہٹا ہوا
DISLOCATION	ہڈی اترنا۔ جوڑ اترنا
DISTILLED	کشید شدہ۔ معدنیات سے پاک (مائع)
DIZZINESS	سر چکرانا۔ غنودگی
DOUCHE	ڈوش۔ حقنہ۔ پانی کی تیز دھار سے اندام نہانی کو دھونے یا صاف کرنے کا طریقہ۔
DROPPER	ڈراپر۔ قطرہ ریز۔ پچکاری

جہاں ڈاکٹر نہیں

DROPS	قطرے۔ دارو
DROWNING	ڈوب جانا۔ ڈوبنا
DUCT	نالی
DUCTLESS GLAND	بغیر نالی کا غدہ
DYSENTERY	پیچش۔ مروڑ

E

ECLAMPSIA	دورانِ حمل یا بچہ جننے وقت یکلخت دورے پڑنا، اس کی وجہ حمل کی زہر آلودگی ہے۔
ECTOPIC PREGNANCY	مخصوص مقامِ رحم سے ہٹ کر حمل ٹھہرنا
ECZEMA	چنبل
EMBRYO	جنین۔ کچا بچہ۔ چار ماہ تک کا نامولود بچہ
EMERGENCY	ہنگامی حالت۔ فوری طبی توجہ طلب حالت
EMETIC	قے آور۔ زہر کھا لینے کی صورت میں قے لانے کے لیے دوا
ENEMA	حقنہ۔ پاخانہ لانے کی غرض سے جائے براز میں کسی نالی سے پانی کا محلول داخل کرنا
ENZYME	خامرا۔ عمل انہضام میں ممد کیمیائی افرازت
EPIDEMIC	وبا۔ وبائی مرض
EPILEPSY, EPILEPSIA	مرگی
ERYSIPELAS	سرخ باد۔ جسم پر نکلنے والے لال لال دانے
EVALUATION	جائزہ۔ تخمینہ۔ موازنہ
EVIL EYE	چشم بد
EXHAUSTION	تکان۔ تھکان
EXPECTORANT	کف (کھانسی کے ذریعے) نکالنے والی دوا
EXPIRATION DATE	دوا کے استعمال کی میعاد ختم ہونے کی تاریخ

جہاں ڈاکٹر نہیں

EYE	آنکھ۔ چشم۔ نین
EYE BALL	دیدہ۔ آنکھ کا ڈھیلا
EYE BROW	بھنویں۔ ابرو
EYE DROPS	دارو۔ آنکھ کی دوا
EYE LASH	پلک
EYE LID	پپوٹہ

F

FARENHEIT (F.)	حرارت پیما کی ایک قسم جس پر ۳۲ سے ۲۱۲ تک درجے ہوتے ہیں
FAMILY PLANNING	خاندانی منصوبہ بندی۔ حسب مرضی بچے پیدا کرنے کی تجاویز
FARSIGHTED	دوربین (شخص)۔ ایک مرض جس میں مریض کو قریب کی نسبت دور کی چیزیں بہتر دکھائی دیتی ہیں۔
FECES	پاخانہ۔ فضلہ۔ ٹٹی
FECES-TO-MOUTH	پاخانہ کا کئی مراحل طے کرنے کے بعد منہ تک پہنچ جانا یہ انتشارِ امراض کا ایک اہم طریقہ ہے
FETOSCOPE	نامولود بچے کے دل کی دھڑکن (قلبی ضربات) سننے کا آلہ۔ تولیدی سماع الصدر
FETUS, FOETUS	پورا نامولود بچہ
FEVER	بخار۔ تپ۔
FIRST AID	فوری طبی امداد
FIT	دورہ۔ تشنج کا حملہ
FLEA	پچھڑ
FLU	زکام۔ فلو
FLUKES	مشقبات۔ وشائع۔ خون چوسنے والے پتہ نما چپٹے کیڑے

FOLIC ACID	فالک تیزاب
FOLLICLES	چھوٹی گلٹیاں
FONTANEL	تالو
FRACTURE	شکستگیٔ استخوان - ہڈی ٹوٹ جانا
FRIGHT	خوف - ڈر - وحشت

G

GALLBLADDER	پت کی تھیلی - پتہ
GALLSTONES	پت کی تھیلی کی پتھری
GANGRENE	نسیج - گھمبیر - سرانڈ - سڑاؤ
GASTRIC JUICE	معدی رطوبت
GAUZE	ململ کی گدی
GENERIC NAME	جینرک نام - دوا کا اصل یعنی سائنسی نام - یہ ہمیشہ ایک ہی رہتا ہے بدلتا نہیں
GENITALS	اعضائے تناسل یا اعضائے تولید
GERMAN MEASLES	چھوٹی ماتا - خسرہ
GERMS	جراثیم - خورد بینی جاندار یا نامیے
GIARDIA	جیارڈیا - ایک طفیلی کرم جس کے سبب جھاگ دار اور پیلے پیلے اسہال لگ سکتے ہیں۔
GLAND	غدہ
GLAUCOMA	سبز موتیا
GLUCOSE	گلوکوز - انگوری چینی - چینی کی ایک قسم جو خون میں براہ راست حل ہو جاتی ہے۔
GOITER	گلہڑ
GONORRHEA	سوزاک - ایک جنسی مرض
GRAIN (GR.)	گرین - وزن کی اکائی - ایک گرین = ۶۵ ملی گرام

جہاں ڈاکٹر نہیں

GRAM (GM.) — گرام - وزن کی اکائی - ایک کلوگرام میں ہزار گرام ہوتے ہیں۔

GROIN — جھنگاسہ

GUM — مسوڑا - دانتوں کے اوپر کا گوشت

GUT — آنت

GUT OBSTRUCTION — آنت کا مسدود ہوجانا - آنت بند ہوجانا

GUT THREAD OR GUT SUTURE MATERIAL — ایک خاص قسم کا دھاگہ جسے ٹانکہ لگانے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ دھاگہ آنت سے بنا ہوتا ہے اور زخم کے ٹھیک ہوجانے پر اسے نکالنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔

H

HARE LIP — منقسم ہونٹ - ایک موروثی مرض جس میں بچہ کا اوپر والا ہونٹ ناک تک پھٹا ہوتا ہے۔

HEALTH WORKER — کارکن صحت

HEART — دل - قلب

HEARTBURN — دل کی جلن

HEAT STROKE — ضرب حرارت - ضرب تمازت - لُو لگنا

HEMORRHAGE — شدید جریانِ خون

HEMORRHOIDS, PILES — بواسیر

HEMOSTATS — خون روکنے کے لیے قینچی نما شکنجے

HEPATITIS — ورم جگر - یرقان

HEARING AIDS — امدادی صوتی آلات

HERB — جڑی بوٹی

HEREDITARY — موروثی - والدین سے بچوں میں منتقل ہونے والی

HERNIA, RUPTURE — فتق - ہرنیا - رسولی

HEX — جادو - سحر سازی - گنڈے تعویذ

HIP — سرین - جوڑ

HISTORY, MEDICAL HISTORY — طبی سوانح - میڈیکل ہسٹری

HIVES — ترتپھڑ

HOOKWORM — ہک ورم - خون چوسنے والے پیٹ کے کیڑوں کی ایک قسم

HORDEOLUM — گوہانجنی - گنجیا - انجن ہاری

HORMONES — ہارمون - افرازات

HOSPITAL — ہسپتال - اسپتال - شفا خانہ

HYDROCELE — خصیہ میں پانی پڑ جانا

HYGIENE — ذاتی حفظانِ صحت

HYPERTENSION — بیش طنابی - بلند فشارِ خون

HYPERVENTILATION — خوف زدہ شخص کا تیز تیز اور گہرے سانس لینا

HYPOCHONDRIA — مراق - مالیخولیا - وہم - خفقان

HYSTERIA — ہسٹیریا - بے وجہ خوف

I

IMMUNIZATIONS (VACCINATIONS) — حفاظتی ٹیکے - مدافعتی ٹیکے

INFANT — نومولود - شیرخوار - ننھا بچہ

INFANTILE PARALYSIS — بچوں کا فالج

INFECTION — عفونت - خوردبینی جاندار یا جراثیم سے لگنے والی بیماری

INFECTIOUS DISEASE — متعدی مرض - چھوتی مرض

INFERTILITY — نامردی - بانجھ پن

INFLAMATION — سوزش - سوجن - ورم

INFLAMED — عفونت زدہ - سوجا ہوا - متورم

INSANITY — پاگل پن - دیوانہ پن - جنون

INSECTICIDE — کرم کش دوا - کیڑے مار دوا مثلاً ڈی - ڈی - ٹی -

INSOMNIA — بے خوابی کا مرض۔ نیند نہ آنا

INSULIN — انسولین۔ لبلبہ سے افراز ہونے والا مادہ جو خون میں مٹھاس کی مقدار کو حدِ اعتدال پر رکھتا ہے۔

INTERMITTENT — باری والا۔ نوبتی

INTESTINAL PARASITES — انتڑیوں کے طفیلی کیڑے (کرم) جو بیماریوں کا باعث بنتے ہیں۔)

INTESTINES — انتڑیاں

INTRAMUSCULAR (IM) — پٹھوں میں لگائے جانے والے ٹیکے

INTUSSUSCEPTION — آنت کے ایک حصے کا دوسرے حصے میں پھسل جانا جس سے آنت بند ہو جاتی ہے۔

IRIS — آنکھ کا انگوری پردہ

IRITIS — آنکھ کے انگوری پردے کا ورم

ITCHING — خارش۔ کھجلی

IVY — ایک پودا جسے عشق پیچاں کہتے ہیں۔

J

JAUNDICE — یرقان۔ ورم جگر۔ جگر کی بیماری۔ اس مرض میں آنکھوں اور جلد کا رنگ زرد ہو جاتا ہے۔ اس زردی سے مراد جگر، پتے، لبلبے یا خون کی بیماری ہے۔

K

KERATOMALACEA — حیاتین اے کی کمی کے باعث لگنے والا ایک مرض جس سے آنکھ نرم اور ڈھیلی ہو جاتی ہے۔ آخر آنکھ بالکل ضائع ہو جاتی ہے۔

KIDNEYS — گردے

KIDNEY STONES — گردے کی پتھری

KWASHIORKOR (WET MALNUTRITION)

لحمیات کی کمی کے باعث واقع ہونے والی سوئے تغذیہ۔ اس میں مبتلا بچے کے ہاتھ، پیر اور چہرہ

موج جاتا ہے اور نا سوروں پر سے جلد پھیل جاتی ہے۔

L

LABOR	بچہ جنائی۔ وضع حمل۔ زہ
LARVA (LARVAE)	تتلی، مکھی اور مچھر وغیرہ کی ابتدائی شکل
LATRINE	بیت الخلا، ٹٹی خانہ
LAXATIVE	جلاب، ملین۔ خفنہ۔ قبض کشا
LEPROSY	جذام۔ کوڑھ
LEUCORRHEA	لکوریا۔ رحم (فرج) سے سفید رطوبت نکلنا۔ اختناق الرحم۔ پانی پڑنا۔
LICE	جوئیں
LIGAMENTS	بندھنی
LINGUAL	زبان سے متعلقہ
LIP	ہونٹ، لب
LIP OF THE VAGINA	فرج (شرمگاہ) کا لب
LITER (L.)	لیٹر۔ حجم کی ایک اکائی جس میں۔۔۔ ملی لیٹر ہوتے ہیں
LIVER	جگر
LOBE	پھیپھڑوں کا ایک لوا۔ نخرہ انیص
LOSS OF CONSCIOUSNESS	بیہوشی۔ حواس باختہ ہونا
LOUSE	جوں۔ میل کچیل کے سبب سر میں پڑنے والے کیڑے
LUBRICANT	چکنا کرنے والا۔ تیل۔ چکنائی
LYE	سجی وار پانی
LYMPH	لمف
LYMPH NODES	لمفائی گلٹیاں
LYOPHILIZED	سفوف (پوڈر) بنایا گیا۔

M

English	Urdu
MALNUTRITION	سوءِ تغذیہ۔ ناقص تغذیت
MARASMUS (DRY MALNUTRITION)	سوکھیا مسان۔ سوکھا۔ خشک سوءِ تغذیہ
MASK OF PREGNANCY	نقابِ حمل
MASTITIS, BREAST ABCESS	ورمِ پستان۔ چھاتی کا پھوڑا۔
MEASLES	خسرہ
MEMBRANE	جھلی۔ پتلی تہ
MENOPAUSE, CLIMACTERIC	سن یاس۔ موقوفیٔ حیض۔ وہ عمر جس میں عورت کے حاملہ ہونے کی صلاحیت ختم ہو جاتی ہے
MENSTRUAL PERIOD, MENSTRUATION, MENSES	ماہواری۔ حیض۔
MENTAL	دماغی۔ ذہنی
MICRO-ORGANISM	خوردبینی۔ نامیہ۔ خوردبینی جاندار
MICROSCOPE	خوردبین۔ چھوٹی اشیاء کو بڑا کر کے دکھانے والا آلہ
MICROSCOPIC	خوردبینی۔ خوردبین سے متعلق
MIGRAINE	آدھے سر کا درد۔ دردِ شقیقہ
MILLIGRAM (MG.)	ملی گرام۔ وزن کی ایک اکائی۔ گرام کا ہزارواں حصہ
MILLILITER (ML.)	ملی لیٹر۔ حجم کی ایک اکائی۔ لیٹر کا ہزارواں حصہ
MINERALS	معدنیات
MISCARRIAGE, SPONTANEOUS ABORTION	جنین کی موت۔ چوتھے یا چھٹے مہینہ میں حمل گرنا۔ چوتھے یا چھٹے مہینے میں اسقاطِ حمل
MONGOLISM, DOWN'S SYNDROME	عقل کا پیدائشی فتور۔ اس میں بچہ کا چہرہ گول، چوڑے ماتھا اور ترچھی آنکھیں ہوتی ہیں۔
MORNING SICKNESS	صبح کی ماندگی۔ ایامِ حمل کی متلی یا قے یا دونوں
MOUTH-TO-MOUTH BREATHING (RESPIRATION)	منہ در منہ سانس بہم پہنچانے کا طریقہ

MUCUS — بلغم۔ لیس دار مادہ

MUMPS, PAROTITIS — کن پیڑے۔ گلسوئے۔ کھنوئیں

N

NARROW-SPECTRUM ANTIBIOTIC — تنگ طیف جراثیم کش دوا

NASAL — ناک سے متعلق

NAUSEA — متلی۔ ابکائیاں آنا

NAVEL — ناف۔ دُھنی

NEARSIGHTED — کوتاہ بین (شخص) جس کو دور کی نسبت قریب کی چیزیں بہتر نظر آتی ہیں۔

NERVES — اعصاب۔ نسیں

NETTLES — بچھو بوٹی

NIGHT BLINDNESS — شبکوری۔ رتوندھا

NIT — لیکھ۔ تکھ۔ چھوٹی جوئں

NON-INFECTIOUS DISEASE — غیر متعدی مرض

NORMAL — معتدل۔ حسب معمول۔ نارمل

NOSE — ناک

NOSE BLEED — نکسیر۔ ناک سے خون بہنا

NUTRITION — غذا۔ غذائیت

NUTRITIOUS — غذائیت سے بھرپور۔ غذائیت والا۔ مقوی

O

OBESITY — فربہی۔ موٹاپہ۔ موٹاپن

OBSTRUCTION — رکاوٹ۔ سُدہ

OINTMENT — مرہم

OPHTHALMIC — آنکھ کا۔ آنکھ سے متعلق

ORAL — منہ کا۔ منہ سے متعلق۔ منہ کے ذریعہ

ORGANISMS — نامیہ۔ جاندار۔ ذی جان

OSMOSIS	عمل نفوذ: نفوذ کی ایک خاص قسم جس میں پانی کے سالمے تجھی سے آر پار جاتے ہیں)
OTIC	کان کا ۔ کان سے متعلق ۔ سمعی
OUNCE	اونس ۔ پیمائش کی ایک اکائی ۔ ایک پاؤنڈ کا سولھواں حصہ
OVARIAN CYST	بیضوی غول
OVARIES	بچہ دانیاں
OVARY	بچہ دانی
OXYTOCICS	آکسی ٹوسکس ۔ رحم اور اس کے اندر کی خون کی نالیوں کو سکیڑنے کے لیے استعمال ہونے والی خطرناک ادویات ۔ یہ ادویات بچہ پیدا ہونے کے بعد شدید جریان خون بند کرنے کے لیے استعمال کی جانی چاہییں ۔

P

PALATE	تالو ۔ منہ کی چھت ۔ بام الدھن ۔
PANCREAS	لبلبہ
PANNUS	بعض امراض چشم میں بالائی کونے میں نظر آنے والی خون کی نالیاں ۔
PARALYSIS	فالج ۔ رعشہ
PARASITES	طفیلی کیڑے ۔ ایسے جاندار جو کسی اور جاندار سے خوراک حاصل کرتے رہتے ہیں ۔
PARENTERAL	منہ کی بجائے ٹیکے کے ذریعہ دوا دینے کا طریقہ
PARIETAL	جائطی ۔ کھوپڑی کی ہڈیاں
PASTEURIZATION	نقصان دہ نامیے ختم کرنے کے لیے دودھ یا کسی سیال شے کو تیس منٹ تک ساٹھ درجہ سینٹی گریڈ کے درجہ حرارت پر اُبالنا ۔
PASTURE	قامت ، کھڑا ہونے ، بیٹھنے اور چلنے کا انداز
PELVIS	کولھا
PENIS	ذکر ، مردانہ آلۂ تناسل

PERIODS	ماہواری۔حیض
PERITONEUM	معدہ یا آنت کا غلاف۔غشائے مصلی
PERITONITIS	معدہ یا آنت کے غلاف کی سوزش۔ورمِ غشائے مصلی
PERNICIOUS ANEMIA	پرنیشس اینیمیا۔حیاتین بی ۱۲ کی کمی کی وجہ سے پیدا ہونے والا مہلک فقر الدم (اینیمیا)
PEST	مری۔وبا۔طاعون
PETROLEUM JELLY (PETROLATUM, VASELINE)	ویسلین۔چکنا مادہ
PHARMACY	ادویات کی دوکان۔دواخانہ
PHLEGM	بلغم۔کف
PHYSIOLOGY	عضویات۔علمِ افعال الاعضا
PILES	بواسیر
PIMPLES	پھنسیاں
PINEAL	اہرام کی شکل کا۔انناس جیسا۔غدہ صنوبری
PINWORMS, THREADWORMS	چمونے
PITUITARY GLAND, MASTER GLAND	غدۂ نخامیہ۔رئیس الغدہ
PLACENTA, AFTERBIRTH	مشیمہ۔آنول
PLACENTA PREVIA	وہ آنول جو رحم کے منہ پر آکر رک جائے۔
PLANTAIN	کیلے کی ایک قسم جس میں بہت زیادہ پھوک اور ریشہ ہوتا ہے۔
PLASTER	پلستر۔استرکاری کا مسالہ
POLIO, POLIOMYELITIS	بچوں کا فالج۔ورمِ نخاع۔فالج
POLLEN	گل زیرہ۔پھولوں پر پایا جانے والا زرد رنگ کا پاؤڈر (سفوف)
POSTPARTUM	زچگی۔بچہ جننے کے بعد
POSTPARTUM HOMORRHAGE	بچہ جننے کے بعد جریانِ خون

PRECAUTION	احتیاط ۔ حفظِ ماتقدم
PREGNANCY	حمل ۔ پیٹ ہونا ۔ امید
PREMATURE BABY	کم وزن بچہ ۔ دو کلوگرام سے کم وزن بچہ
PRENATAL	پیدائش سے پہلے
PRESENTATION OF AN ARM	شانے کے بل پیدائش جس میں بازو پہلے نکلتا ہے۔
PREVENTION	روک تھام ۔ انسداد ۔ تدارک ۔ پرہیز
PROLAPSE	ہٹ جانا ۔ نیچے گرنا ۔ سرک جانا ۔ باہر نکل آنا
PROPHYLACTIC	مانع ۔ مانع امراض ۔ حفظ ماتقدم
PROSTATE GLAND	پروسٹیٹ غدہ ۔ غدۂ مذی
PROTECTIVE FOODS	حفاظتی کھانے
PROTEINS	لحمیات ۔ تن ساز خوراکیں
PROVOKED ABORTION	ارادتاً حمل گرانا
PTERGIUM	آنکھ کا پھوڑا جو کونے سے شروع ہو کر بڑھتے بڑھتے قرنیے (سفید پردے) پر آجاتا ہے۔
PUBERTY	سنِ بلوغت ۔ سیان پن ۔ بلوغت
PULSE	نبض ۔ دل کی دھڑکن کی آواز
PUNCTURE	چھید ۔ ایسا زخم جو کسی نوکیلی چیز مثلاً کیل سے لگا ہو۔
PUPIL	آنکھ کی پُتلی
PURGE	تیز جلاب جس سے اسہال لگ جائیں ۔
PUERPERAL FEVER	پرسوی بخار
RABIES	ہڑک ۔ باؤلا پن
RANCID	بدبودار، سڑا ہوا
RASH	سرخبادہ ۔ سرخ دانے
RATE	شرح ۔ رفتار
REBOUND PAIN	دردِ بازگشت

RECTUM	بڑی آنت کا آخری حصہ۔ جائے براز۔ مقعد
REFLEX	اضطراری عمل۔ غیر شعوری فعل
REHYDRATION DRINK	نابیدگی دور کرنے والا مشروب جسم میں پانی کی کمی پوری کرنے کا مشروب
RESISTANCE	مزاحمت۔ رکاوٹ۔ مزاحمت کی طاقت
RESISTANT	مزاحم۔ مانع۔ مقابلہ کرنے والا مثلاً بعض بیکٹیریے کئی کرم کش ادویہ سے مزاحم ہو جاتے ہیں
RESOURCE	کوئی کام سرانجام دینے کے لیے مطلوبہ دستیاب وسائل مثلاً لوگ۔ زمین۔ جانور۔ ہنر۔ حکمت وغیرہ۔ لوگوں کی صحت کو بہتر بنانے کے لیے یہ سبھی ضروری ہیں۔ وسائل۔ تدبیر۔ چارہ
RESPIRATION	عمل تنفس۔ سانس لینے کا عمل
RESPIRATION RATE	ایک منٹ میں سانس لینے کی رفتار
RETARDATION	خلاف معمول فکر و عمل کی سستی۔ ذہنی اور جذباتی نشوونما میں پسماندگی۔ کاہلی
RETINA	پردۂ شبکی
RHEUMATIC FEVER	گٹھیاوی بخار۔ جوڑوں کا درد
RHEUMATOID	گٹھیاوی
RHEUMATOID ARTHRITIS	گٹھیاوی وجع المفاصل یعنی جوڑوں کا درد
RHINITIS	بیش حساسیت کے باعث ناک کے استر (اندر کی جھلی) کی سوزش۔
RINGWORMS	داد۔ دھدر
RISK	خطرے نقصان اور چوٹ کا امکان
ROAD TO HEALTH CHART	بچے کے وزن کا ماہانہ ریکارڈ جس سے معلوم ہوتا ہے کہ آیا وہ معمول کے مطابق نشوونما پا رہا ہے کہ نہیں۔
ROTATION OF CROPS	ایک کھیت میں بدل بدل کر فصلیں اُگانا تاکہ کھیت

جہاں ڈاکٹر نہیں

کی طاقت گھٹنے کی بجائے بڑھتی رہے۔

ROUNDWORM, ASCARIS	ملپ۔ پیٹ کے کرموں کی ایک قسم۔
RUPTURE, HERNIA	ہرنیا۔ فتق

S

SALIVA	لعاب۔ لعاب دھن۔ تھوک
SANITATION	عوامی حفظان صحت
SCABIES	خارش۔ کھجلی
SCALP	کھوپڑی۔ کاسہ سر
SCROTUM	فوطہ۔ وہ تھیلی جس میں خصیے ہوتے ہیں۔
SEGMENT	قاش۔ ٹکڑا۔ حصہ۔ کسر۔ پھانک
SEPTICEMIA	خون میں زہریلے مادہ کا سرایت کر جانا۔ خون میں سمیت یا فاسد مادہ ہونا۔ خون کی ایک عفونت
SERUM	خون آب۔ کیلوس
SERUM BLOOD	خون آب۔ کیلوس۔ کسی جانور کا خون آب جو بطور دوا استعمال ہو
SEX	جنس یعنی مرد یا عورت
SEXUAL CONTACT	جماع۔ مباشرت، ہمبستری، جنسی ملاپ
SHOCK	صدمہ۔ تابیدگی، جریان خون، چوٹ، زخم یا شدید مرض کے باعث صدمہ۔
SIDE EFFECTS	ضمنی اثرات۔ کسی دوا کے مطلوبہ اثر کے علاوہ اثرات
SIGNS	نشانیاں۔ وہ باتیں جو مریض کا معائنہ کرتے وقت معالج دیکھ سکے۔
SINUS TROUBLE, SINUSITIS	ناک میں کھلنے والی ہڈی کے سوراخوں (جوف) کی تکلیف۔ ان کی سوزش کے باعث آنکھوں کے اوپر اور نیچے درد ہوتا ہے۔
SMALLPOX	چیچک
SOFT DRINKS	بوتلیں۔ سوڈے کی بوتلیں۔ ~~مثلاً کوکا کولا وغیرہ~~

جہاں ڈاکٹر نہیں

SOFT SPOT, FONTANEL	تالو
SPASM	اینٹھن۔ مروڑ۔ دورہ۔ تشنج۔ اکڑن۔ مزمن دماغی بگاڑ
SPASTIC	(نقصان) کے باعث عضلاتی اینٹھن اس میں مبتلا بچوں کی ٹانگیں قینچی کی مانند ایک دوسری پر چڑھی ہوتی ہیں۔
SPERM CELL	تناسلی خلیہ
SPLEEN	تلی۔ دہنی پسلیوں کے نیچے ملے کے برابر ایک عضو جس کا کام خون بنانا اور خون صاف کرنا ہے۔
SPLINT	کھپچی
SPONTANEOUS ABORTION, MISCARRIAGE	جنین کی موت۔ حمل گرنا۔ چوتھے یا چھٹے مہینے میں حمل گرنا۔ بلا قصد اسقاطِ حمل
SPRAIN, STRAIN	موچ۔ موچ آنا۔ تناؤ پڑنا۔
SPUTUM	بلغم۔ بلغم اور پیپ دار مادہ جو کھانسی کے ذریعے خارج ہوتا ہے۔
STARCHES	نشاستے دار کھانے۔ توانائی بخش کھانے مثلاً چاول۔ گندم۔ آلو وغیرہ
STERILE	مطہر، جراثیم سے پاک۔ بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت نہ ہونا
STERILIZATION	بانجھ بنانے یا نامرد بنانے کا عمل۔ مطہر کرنے کا عمل
STERILIZED	مطہر کیا گیا۔ جراثیم سے پاک کیا گیا۔
STETHOSCOPE	ضربات قلبی (دل کی دھڑکن) سماعت کرنے کا آلہ
STOMACH	معدہ جس میں کھانا ہضم ہوتا ہے۔ عام زبان میں پیٹ اور شکم
STOOL, FECES	فضلہ، پاخانہ
STRAIN	دباؤ، موچ
STRESS	دباؤ، تناؤ

STRETCHER, بیمار ڈولی

STROKE, APOPLEXY, CARDIOVASCULAR ACCIDENT

غشی۔ سٹروک۔ یکدم بے ہوشی۔ اس کا سبب دل یا دماغ میں خون کا چھچھڑا اٹک جانا یا شدید جریان خون ہے۔

STY گوہانجنی۔ آنکھ کے پپوٹے پر پیپ دار پھنسی یا دانہ رکنیا۔

انجن ہاری

SUCROSE عام چینی۔ ولایتی چینی

SUCTION BULB انخلائی بلب۔ سکشن بلب۔

SUGARS چینی۔ مٹھاس مثلاً شہد، پھل اور شکر جو توانائی فراہم کرتے ہیں

SUPPOSITORY شافہ۔ بتی۔ جائے براز اور اندام نہانی میں رکھنے والی گولی

SUPPRESSANT کھانسی روکنے یا دبانے والی دوا

SUSPENSION معلق محلول۔ وہ محلول جسمیں منحل کے ذرات محلل میں تیرتے ہوئے نظر آئیں۔

SUTURE ٹانکا۔ پیوند

SYPHILIS آتشک۔ ایک جنسی مرض

SYMPTOMS علامات

SYRINGE سرنج پچکاری

T

TABLESPOON عام چمچ جس میں ۱۵ ملی لیٹر محلول کی گنجائش ہوتی ہے۔

TABOO سماجی طور پر ممنوعہ بات

TAPE فیتہ۔ پٹی لگانے کے لیے لیس دار فیتہ

TAPEWORM کدو دانے۔ کدو کیڑے۔ پیٹ کے کرموں کی ایک قسم

TEAR آنسو۔ اشک

TEAR GLANDS آنسو پیدا کرنے والے غدود

TEASFOON چھوٹا چمچ۔ چمچی۔ وہ چمچی جس میں ۵ ملی لیٹر کی گنجائش ہوتی ہے

TEMPERATURE درجۂ حرارت۔

TENDONS	بندھن۔ بندھنی
TESTES	خصیے
TESTICLES	خصیتے
TETANUS	کزاز۔ تشنج
THALASSEMIA	موروثی فقرالدم کی ایک قسم۔ اس کی وجہ سے دو سال کی عمر تک بچے کا جگر اور تلی بڑھ جاتے ہیں۔ (فقرالدم کا مطلب خون کی کمی ہے،
THERMOMETER	حرارت پیما۔ تھرمامیٹر
THREADWORMS, PINWORMS	چمونے
THYROID GLAND	غدہ درقیہ
TICK	ایک طفیلی کیڑا جو جانوروں کے جسم پر ہوتا ہے چیچڑ
TINCTURE	ٹنکچر
TINEA	داد۔ دھدر
TONIC	مقوی دوا۔ محرک دوا۔ طاقت بخش
TONSILS	لوزتان۔ کوڑیاں۔ دو لمفائی گلٹیاں جو حلق کے نیچے دونوں اطراف میں ڈھیلوں کی مانند نظر آتی ہیں۔
TOPICAL	جلد کے اوپر لگانے کا مرہم یا دوا
TOXEMIA	خون کی زہر آلودگی۔ فسادِ خون۔ تسمم الدم
TOXIC	زہریلا
TRACHOMA	ککرے
TRACT	راستہ۔ نالی
TRADITIONS	رسومات۔ رواج۔ طور طریقے
TRANSMIT	منتقل کرنا۔ ایک جگہ سے دوسری جگہ پہنچانا
TRANSVERSE	عرضی۔ ترچھا۔ آڑا
TROPICAL	منطقہ حارہ (محرقہ) سے متعلق۔ گرم علاقوں کا
TUBAL LIGATION	بانجھ بنانے کی غرض سے عورت کی بچہ دانیوں کی نالیوں کو باندھ دینا۔

TUMOR — رسولی۔ گلٹی

TYPHOID — میعادی بخار۔ تپ محرقہ

U

ULCER — ناسور یا پھوڑا۔ مسلسل رِسنے والا زخم

UMBILICAL CORD — نال۔ آنول نال

UMBILICAL HERNIA — ناف کا فتق

UMBILICUS — ناف۔ "دھنی"

UNCONSCIOUSNESS — بیہوشی۔ غشی

UNDER-FIVES PROGRAM — ایک صحی پروگرام جس کے تحت پانچ سے کم عمر بچوں کے وزن کا ریکارڈ رکھا جاتا ہے تاکہ ان کی نشو ونما کا جائزہ لیا جا سکے۔

UNDER WEAR — زیر جامہ۔ تہ بند۔ بنیان وغیرہ

ULTRA VIOLET — بالائے بنفشی۔ نظر نہ آنے والی شعاعیں

URETERS — حالب۔ گردوں سے مثانے میں پیشاب لانیوالی نالیاں

URETHRA — مثانے سے پیشاب باہر لانے والی نالی

URINARY SYSTEM — پیشابی نظام۔ نظام قارورہ

URINARY TRACT — پیشابی راستہ (نالی)

UREMIA — یورائیت خون۔ خون میں پیشاب آنا۔ پیشابی زہرآلودگی

URINE — پیشاب۔ قارورہ۔ بول

UTERUS — رحم۔

V

VACCINATIONS, IMMUNIZATIONS — حفاظتی ٹیکے۔ مدافعتی ادویات

VAGINA — اندام نہانی۔ شرم گاہ۔ فرج

VAGINAL — اندام نہانی سے متعلق

VAGINAL DISCARGE — اخراج فرج۔ اندام نہانی کی رطوبت

VARICOSE VEINS — وریدیں پھول جانا

VASECTOMY — مرد کے خصیوں سے منی (مادۂ تولید) بردار نالیوں کو

کاٹ کر باندھ دینا ۔ خاندانی منصوبہ بندی کا ایک طریقہ

VASELINE	ویسلین ۔
VENEREAL DISEASE	جنسی امراض
VESSELS	نالیاں ۔ شریانیں اور وریدیں
VIAL	شیشی ۔ بوتل ۔ ٹیکے کی دوا کی شیشی
VIRUS	وائرس
VITAMINS	حیاتین
VITILIGO	پھل بہری ۔ جلدی مرض
VOMIT	قے ۔ الٹی
VOMITING	قے کرنا ۔ الٹیاں کرنا
WARTS	مسے
WEIGHT	وزن
WELTS	گلٹ ۔ جنبش حساسیت یا ضرب سے پیدا ہونے والی گلٹیاں
WHIPWORMS	چابک نما کرم ۔ پیٹ کے کرموں کی ایک قسم
WHOLE GRAIN	سالم اناج ۔ ثابت اناج مثلاً گندم وغیرہ
WHOOPING COUGH	کالی کھانسی
WHORE HOUSES	چکلہ ۔ بازار حسن ۔ رنڈی خانہ
WOMB	رحم
WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO)	عالمی ادارۂ صحت
WRIST	کلائی

X

XEROSIS, XEROPHTHALMIA آنکھوں کی بے آبی ۔ خشکی کے ساتھ آنکھ کا آنا

جہاں ڈاکٹر نہیں

Y

YEAST
YEAST INFECTION
YELLOW FEVER

خمیر
خمیری عفونت
زرد بخار

B. A. MUJAHID BALUCH

جہاں ڈاکٹر نہیں

جہاں ڈاکٹر نہیں

یہ صرف فوری طبی امداد کی کتاب ہی نہیں بلکہ اس میں دیہات میں بسنے والے لوگوں کی صحت کو متاثر کرنے والی کثیر التعداد باتوں کا مفصل بیان شامل ہے اس میں اسہال سے لے کر تپ دق جیسے امراض کی روک تھام اور علاج بیان کیا گیا ہے ۔ اِس میں متعدد گھریلو علاج معالجوں کی تائید و تردید بھی بیان کی گئی ہے ۔

جدید ادویات کا استعمال ، احتیاطیں اور خطرات بتائے گئے ہیں اور صفائی مناسب غذا اور حفاظتی ٹیکوں کی اہمیّت پر خصوصی زور دیا گیا ہے زیرِ نظر کتاب میں بچّے کی پیدائش اور حسبِ مرضی بچے پیدا کرنے پر مفصّل ابواب شامل ہیں یہ صرف پڑھنے والے کو یہی نہیں بتاتی کہ وہ اپنے لیے کیا کر سکتا ہے بلکہ یہ بھی بتاتی ہے کہ کون سے مسائل خاص طبی توجّہ طلب ہیں اور کن کیلئے تربیت یافتہ اور تجربہ کار کارکنِ صحت کی ضرورت پڑتی ہے ۔

یہ کتاب مندرجہ ذیل لوگوں کیلئے لکھی گئی ہے

۱۔ دیہات کے ان باسیوں کیلئے جو طبّی مراکز سے دُور رہتے ہیں ۔ اس میں عام امراض کی روک تھام ، تشخیص اور علاج سمجھانے کیلئے سلیس زبان اور تصاویر استعمال کی گئیں ہیں ۔

۲۔ ان اساتذۂ کرام کیلئے جو دیہات میں درس و تدریس کا مقدس فریضہ انجام دے رہے ہیں اس کتاب کی مدد سے وہ بیماروں اور زخمیوں کو مناسب فوری طبّی امداد دے سکیں گے اِس میں بچوں اور بڑوں کو صحت کے متعلق پڑھانے کے اصُول بھی درج ہیں ۔

۳۔ دیہات کے تمام راہنماؤں اور سماجی کارکنان کیلئے

اس کتاب کے شروع میں کارکنانِ صحت کے نام ایک طویل خط لکھا گیا ہے جس میں مقامی ضروریات کو پورا کرنے کیلئے بہُت سی ہدایات درج ہیں ۔

۴۔ یہ کتاب ہر ماں اور دائی کیلئے خصوصًا مفید ہے ۔ اس میں ان کیلئے سادہ اور آسان معلومات درج ہیں اس میں گھر میں بچہ جنائی کو محفوظ بنانے کیلئے بھی خاص ہدایات درج ہیں ۔ اس کے علاوہ اس میں زچہ اور بچہ کی صحت کے تمام اصُولات تفصیل سے بیان کیے گئے ہیں ۔